
سيدتي
SAYIDATY
مجلّة المرأة العربية
العدد 2040
11/04/2020
طبيبات
وممرضات
سعوديات
في خط المواجهة
الأول لمحاربة «كورونا»
YOUR
ESSENTIAL
WARDROBE
أساسيات إطلالتك
الصيفية
كيف تكونين
قيادية وقت
الأزمات؟
يوميات
ليلى علوي:
قراءة ولعب
وتعقيم!
العمل
عن بعد
فرصة لإنعاش
الحب في بيوتنا
ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر - كندة صبيح**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+

نساء ملهمات

في زمن الحروب يكون جنود القوات المسلحة هم درع الوطن والمدافعين عن حدوده ووجوده، كما أنهم الأيادي البيضاء التي تقدم العون والمساعد للناس في زمن الكوارث والأزمات.. لكن في ظل تفشي فيروس كورونا هذه الأيام والذي اجتاح العالم قاطبة، ظهرت فئة من المقاتلين لتكون هي خط الدفاع الأول للتصدي لهذه الجائحة.. إنهم فئة الأطباء والممرضين والعاملين في القطاع الصحي، الذين سطروا ويسطرون أروع الأمثلة في العطاء والبذل.

وقد أثبتت الطبيبات والممرضات السعوديات في مختلف مستشفيات البلاد أنهن على قدر المسؤولية وتحمل الأعباء الكبرى والمخاطر من أجل إنقاذ المرضى، وتثقيف الناس بطرق الوقاية من الفيروس.
هذا الأمر كان له انعكاسات على حياتهن الأسرية، كما يشكل لهن معاناة كبيرة لطول ساعات العمل، والتعامل المباشر مع المصابين، إضافة إلى خوفهن على أسرهن عند العودة إلى البيت، ومع ذلك يواصلن مهمتهن الإنسانية، مؤكدات جدارة المرأة السعودية بثقة القيادة الرشيدة التي عملت على تمكينها في مختلف المجالات.
«سيدتي» التقت عدداً من الطبيبات والممرضات السعوديات اللاتي يحاربن فيروس كورونا على خط الجبهة الأول، وسألتهن عن طبيعة عملهن، وأبرز الصعوبات التي تواجههن.

الحب في زمن العزل المنزلي

من الإجراءات الوقائية التي اتخذتها مختلف بلدان العالم للحد من انتشار "كورونا"، مسألة العمل عن بعد والتزام الناس بالبقاء في المنازل، لإنجاز مهامهم عن طريق الإنترنت والهواتف الذكية، الأمر الذي أدى إلى جلوس الرجال في المنزل، وهو حلمٌ لطالما انتظرته الزوجات، ما خلق واقعاً جديداً قد يسهم في إعادة الزوجين تقييم علاقتهما من جديد بعد سنوات من الزواج، وفهم بعضهما بعضاً أكثر، أو العكس، بحدوث مواقف وخلافات غير متوقعة.
«سيدتي» فتحت هذا الموضوع للنقاش مع عدد من الأزواج؛ حيث سألتهم كيف أثَّر الجلوس في البيت، على علاقتهم الزوجية، وما إيجابيات هذا الأمر وسلبياته؟

المرأة القيادية

يقال دائماً إن المرأة هي المخلوق الضعيف والطير مكسور الجناح، وغير ذلك من الأوصاف التي يمكن أن تبدو صحيحة لكثير من الناس، إلا أن الحقائق ربما تشير إلى عكس ذلك، وتصف المرأة بأنها المخلوق القوي الذي يتحمل ما لا يتحمله الرجل.
وكانت المرأة منذ القدم المسؤولة عن شؤون أسرتها، من حيث جوانب كثيرة من الرعاية والاهتمام والتنفيذ. أما الرجل فكان يمثل العنصر الخارجي الذي يحافظ على سلامة الأسرة من الخطر الخارجي.
هذا الأمر مستمر إلى يومنا هذا، بحيث أن المرأة ما زالت تمارس دوراً قيادياً في الأسرة بعد رحيل زوجها، أو طلاقها أو فقدانه لسبب من الأسباب. فوضع الأولاد وعناية الأم بهم لا يتغير إن كان في الشرق أو الغرب من الكرة الأرضية.
في هذه الأيام تثبت الأمهات أنهن أهل لهذه المسؤولية والقادرات على تحمل الأعباء الكبرى في مختلف الحالات.. دراسة هذا العدد تتناول دور المرأة القيادية في حالات الطوارىء.

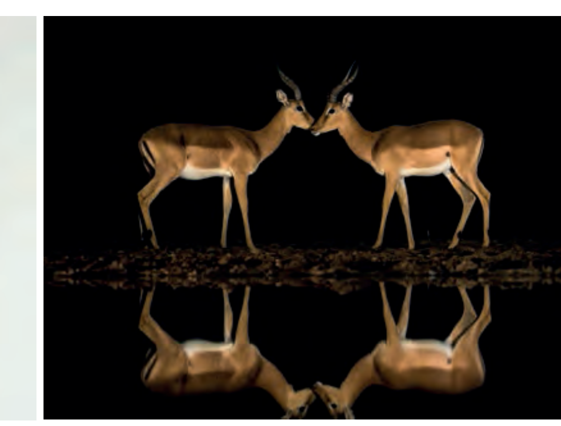
إطلالات مبهجة

لربيع مكتمل الأناقة بأجمل وأحدث الإطلالات الأنثوية المبهجة، التي تزيد من إشراقة حضورك في هذا الموسم، اخترنا لك مجموعة أزياء بلوحة ألوان تحاكي انتعاش الفصل المرح.. تابعيها في باب الأزياء واختاري منها ما يناسبك.

 محتويات

CONTENTS

العدد 2040 || 2020



من كل مكان

دراسة



حديث العواصم

تحقيق عالمي

سيدتي | محتويات

CONTENTS

العدد 2040 || 2020









نجوم وأضواء

صحة ورشاقة





حبايبنا

ديكور

سياحة

مطبخ

سيارات







الملكة ماكسيما
تزور مزرعة ZUIDBAAK

قامت الملكة ماكسيما عقيلة العاهل الهولندي ويليام ألكسندر، بزيارة عمل مؤخراً إلى مزرعة Zuidbaak nursery في Honselersdijk، بهولندا بعد أن اختفى الطلب على المنتجات الزراعية بشكل شبه كامل منذ انتشار فيروس كورونا (COVID-19).
يذكر أن العائلة الملكية الهولندية الملك ويليام ألكسندر والملكة ماكسيما وبناتهما الثلاث الأميرات كاثرينا، 15 عاماً، ألكسيا، 14 عاماً، وأريانا، 12 عامًا، مكثوا في الحجر الصحي بعد رحلة إلى النمسا مثل الملايين من العائلات في جميع أنحاء العالم، وشاركوا مقطع فيديو مؤثراً، وهم يصفقون للعاملين في الرعاية الصحية وسط جائحة فيروس كورونا كوفيد19.

الملكة ماكسيما في المزرعة

الملكة ماكسيما

لدى وصولها

الأميرة فيكتوريا والأمير دانيال
يزوران المعهد الملكي للتكنولوجيا



الأميرة فيكتوريا وزوها الأمير دانيال أثناء الزيارة

الأميرة فيكتوريا وزوجها الأمير دانيال

قامت ولية عهد السويد الأميرة فيكتوريا وزوجها الأمير دانيال، مؤخراً بزيارة إلى المعهد الملكي للتكنولوجيا KTH في العاصمة السويدية استوكهولم.
والمعهد الملكي للتكنولوجيا KTH هو معهد عال، تأسس في سنة 1827 ويعًد أكبر مؤسسة للتعليم العالي في التكنولوجيا، ومن أبرز الجامعات التقنية في أوروبا.
يذكر أنه في الوقت الذي فرضت فيه دول أوروبية إجراءات صارمة لمواجهة وباء كورونا المستجد «كوفيد19-»، تعاملت السويد بطريقة مختلفة وسمحت لمواطنيها بالمضي قدماً في حياتهم اليومية.

ميغان ماركل..
الدوقة القوية العزم!

بعد ترك العائلة المالكة ذكرت إحدى المصادر المقربة من دوقة ساسكس عقيلة الأمير هاري لـ Us Weekly أن لميغان ماركل أكواماً من المشاريع قيد العمل، بعد الانسحاب من واجباتها الملكية.
ويقال إن دوقة ساسكس، 38 سنة، مهتمة بتأليف كتاب وصفات طبخ آخر، بعد عملها الخيري الناجح لعام 2018 من وصفات من مجتمع جرينفيل Together: Our Community Cookbook.
ووفقًا للمصدر نفسه، فإنها تريد أيضًا إعادة تشغيل مدونة اللايف ستايل الشهيرة، The Tig، التي أغلقتها قبل وقت قصير من خطوبتها للأمير هاري، البالغ من العمر 35 عامًا.
يذكر أن مدونة The Tig، التي تم إطلاقها في عام 2014، هي مدونة دوقة ساسكس الشخصية التي اعتادت بها مشاركة بعض الأشياء المفضلة لها، بدءًا من الطعام والسفر إلى الموضة والجمال والسياسة والنساء الملهمات، مع معجبيها.
أغلقت الموقع فجأة في أبريل 2017، وعملت على إزالة جميع المنشورات التي شاركتها على مدار السنوات الثلاث السابقة، لتعلن خطوبتها إلى هاري بعد ستة أشهر، وهي بصدد إعادة تشغيلها حالياً.



قالوا

أصعب معركة في حياتك، عندما يدفعك الناس إلى أن تكون شخصاً آخر.

ويليام شكسبير



«DAFFODIL DAY» لدعم مرضى السرطان

«Daffodil Day» هو أكبر حملة لجمع التبرعات لجمعية السرطان الأيرلندية، ويُقام كل عام في نهاية شهر مارس/آذار، ويجمع الملايين من اليوروهات لدعم مرضى السرطان وأحبائهم من خلال تقديم المشورة والدعم مجاناً، وكذلك من خلال تمويل أبحاث السرطان.

وقد حضر ممثلون عن جمعية السرطان الأيرلندية «Daffodil Day» مؤخراً لإطلاق حملة التبرع السنوية الخيرية، ولكن الجمعية اتخذت قراراً بإلغاء جميع فعاليات وأحداث شارع «Daffodil Day»؛ حرصاً على سلامة المشاركين إثر تفشي فيروس كورونا «كوفيد 19».

يُشار إلى أن يوم النرجس البري «Daffodil Day» يرمز إلى الأمل العالمي لكل من أصابهم مرض السرطان، وقد تطور حتى أصبح أكبر حدث لمكافحة السرطان.









OUT & ABOUT

بينما خضعت ولايتي لوس أنجلوس وكاليفورنيا لمبادرة Safer At Home بعد انتشار فيروس كورونا كوفيد19 في أمريكا، بحثت النجمة ريس ويذرسبون عن طرق للبقاء نشطة، حيث شوهدت ويذرسبون في إطلالة رياضية بزي كامل باللون الأسود مع حقيبة سبور باللون الفوشي الوردي، أثناء التنزه مع كلبها وابنها تينيسي، 7 سنوات.

وتعلمت ويذرسبون، 44 عاماً، مثل العديد من الأشخاص، التكيف مع الحياة في المنزل مع أحبائها على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع خلال جائحة فيروس كورونا.

لحسن الحظ، تمتلك نجمة هوليوود مسكناً كبيراً في لوس أنجلوس حيث يمكن أن تبقى هي وزوجها جيم توث وأطفالها الثلاثة أثناء سريان مبادرة Safer At Home في كاليفورنيا.



تراجع الريف يهدد «جزيرة النساء» في إستونيا

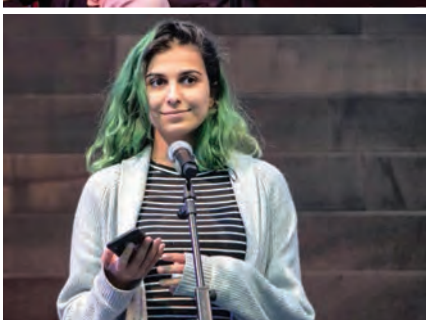
لعدة قرون مضت وعلى جزيرة صغيرة مغطاة بالغابات في بحر البلطيق، كانت النساء يقمن بمعظم الأعمال: من الزراعة إلى التربية والمراسم الدينية وحتى ارتداء ملابس سانتا كلوز في عيد الميلاد، وليس هناك ما لا تعمله النساء في جزيرة Kihnu المعروفة بـ«جزيرة النساء»، وفي المقابل كان رجال جزيرة كيهنو، على بعد 10 كيلومترات قبالة ساحل إستونيا، يبحرون للصيد البحري لأسابيع أو أشهر في كل مرة، تاركين للنساء إدارة ما يطلق عليه أحد المجتمعات الأمومية الأخيرة في قارة أوروبا.

لكن نمط الحياة على الجزيرة أصبح مهدداً، بسبب تراجع الريف والصعوبات الاقتصادية التي دفعت عدداً متزايداً من سكان الجزيرة إلى مغادرتها بحثاً عن عمل في مكان آخر. يذكر أن الحياة في الجزيرة تعتمد على تقاليد قديمة وأغان تراثية شعبية ضمتها منظمة اليونيسكو إلى قائمة التراث العالمي الشفوي، ويبلغ عدد سكانها المسجلين 686 شخصاً، إلا أن 300 منهم فقط يقيمون فيها طوال السنة بعد الأزمة المالية العالمية في 2008 التي ضربت إستونيا، وتضم الجزيرة الصغيرة (16 كيلومتراً مربعاً) متجرين للمواد الغذائية، ومتحفاً وكنيسة بالإضافة إلى مدرسة صغيرة.









أمسية شعرية افتراضية في أبو ظبي!

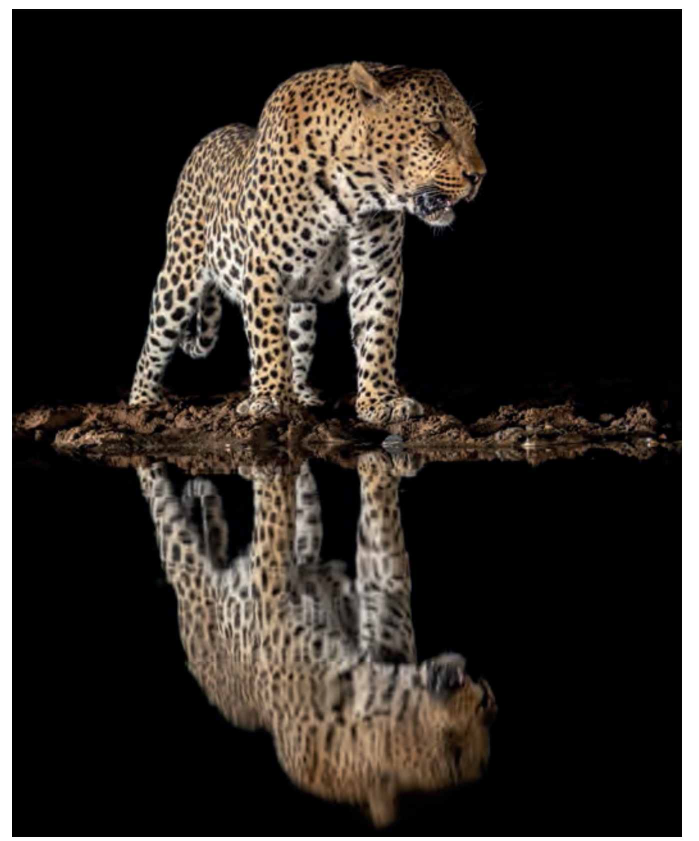
في الذكرى السنوية الثامنة لانطلاقتها، أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي مؤخراً عن تنظيم الأمسية الشعرية الافتراضية «إيقاعات على السطح» عبر الإنترنت، وذلك ضمن مساعي المركز حفاظاً على ترابط الجمهور بالفنون في ظل إرشادات التباعد الاجتماعي الوقائية إثر انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19).

وتعد هذه النسخة من «إيقاعات على السطح»، أطول أمسية مفتوحة ومباشرة للشعر في منطقة الشرق الأوسط، وأول أمسية شعرية افتراضية في أبوظبي، إذ جمعت الفنانين والجمهور من مختلف المواقع لحضور البث الحي عبر موقع فيسبوك.

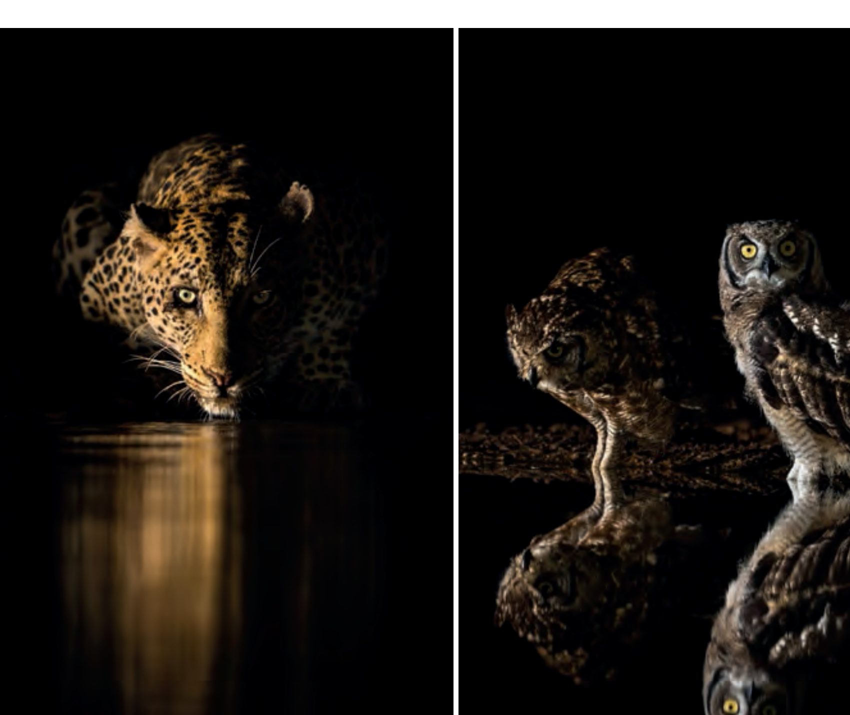
يذكر أن سلسلة «إيقاعات على السطح» أصبحت من تقاليد أبوظبي الشعبية منذ أن أطلقها دوريان بول روجرز (شاعر وفنان موسيقي) عام 2012. والذي تولى تقديم الأمسية التي تخللتها إيقاعات هادئة من منسق الأغاني A.L.L.A.D.

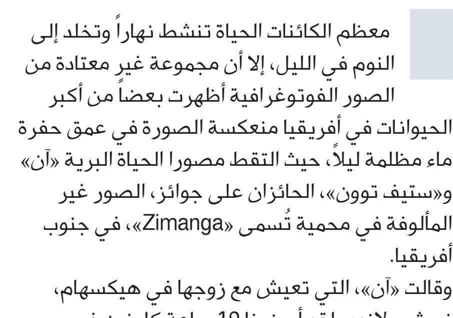
انعكاسات غير مألوفة في عالم الحيوانات الليلي











معظم الكائنات الحياة تنشط نهاراً وتخلد إلى النوم في الليل، إلا أن مجموعة غير معتادة من الصور الفوتوغرافية أظهرت بعضاً من أكبر الحيوانات في أفريقيا منعكسة الصورة في عمق حفرة ماء مظلمة ليلاً، حيث التقط مصورا الحياة البرية «آن» و«ستيف توون»، الحائزان على جوائز، الصور غير المألوفة في محمية تُسمى «Zimanga»، في جنوب أفريقيا.

وقالت «آن»، التي تعيش مع زوجها في هيكسهام، نورثمبرلاند: «لقد أمضينا 19 ساعة كامنين في انتظار اقتراب الحيوانات؛ وذلك لنتمكن من تصويرها في وقت متأخر بعد الظهر، وعند الغسق، وخلال الليل وعند الفجر». كما أوضحت أنها كانت مهمة طويلة وصعبة، ولكنها تستحق الصبر لنيل الفرصة لتصوير هذه الأنواع عندما يكون معظم رواد رحلات السفاري نياماً.

واختتمت كلامها بالقول: «أشعر حقاً بامتياز كبير في الاطلاع على عالم الحيوانات الليلي، وعندما تخرج تلك الحيوانات من الظلام لتشرب؛ ستُصاب بقشعريرة تسيطر عليك حتماً».

دبي - كندة صبيح



سماح بخش:
علينا إصدار دليل للمعايير التصميمية للطرق الحضرية

في رأيي كمهندسة تخطيط للنقل والمواصلات في المملكة، فإن أبرز وأهم عوامل تسهم في تطوير منظومة هندسه الطرق في المملكة لتتلاءم مع التطور العمراني، والزيادة السكانية المتلاحقة عاماً بعد عام، وتحقيق الأمان في التشغيل والاقتصاد في عملية الإنشاء بهدف مسايرة التطور الحضري الذي تشهده المملكة، وتماشياً مع رؤية المملكة 2030، هو إصدار دليل للمعايير التصميمية للطرق الحضرية والطرق السريعة الرابطة بين المدن، ويتماشى ذلك مع المتطلبات الخاصة بالسعودية، بدلاً من الاعتماد على دليل مواصفات من دول خارجية تختلف عن مواصفات البيئة السعودية.

توحيد المواصفات الهندسية للطرق

من أهداف إصدار هذا الدليل هو توحيد المواصفات الهندسية للطرق، على مستوى جميع البلديات وإدارة المواصلات، والتي تشمل على سبيل المثال المتطلبات البيئية، وسلوكيات قائدي ومستخدمي الطرق، ونوعية المركبات المستخدمة للطرق، وديموغرافية السكان. وبالتالي يسهم في الحصول على طرق مصممة بجودة عالية تتلاءم مع البيئة السعودية وتحقق الهدف المنشود من إنشاء هذه الطرق.

بالإضافة إلى ذلك يجب استخدام التقنية الحديثة لإدارة الطرق، مثال على ذلك أنظمة النقل الذكية، التي تساعد وبشكل فعال على إدارة وتنظيم ومراقبة الحركة المرورية للطرق السريعة، وإدارة ومعالجة مشاكل النقل العام، والاستجابة السريعة للأزمات المرورية والطوارئ.



- حاصلة على ماجستير في الهندسة المدنية من كلية الهندسة بجامعة نيويورك، تخصص التخطيط لهندسة النقل والمواصلات.
- نائبة رئيس جمعية السلامة المرورية في المملكة، الاعتماد المهني بالهيئة السعودية للمهندسين، عملت بوظيفة مهندسة تخطيط مرور في شركة ترانسبو الأمريكية.
- حاصلة على المركز الثاني عام 2018 من ضمن خمس سعوديات هن الأوائل بمجال تخصصاتهن. اعتمدت في دليل الشخصيات

نظام النقل الذكي

كما يسهم نظام النقل الذكي في إدارة الصيانة من خلال الكشف عن أماكن الخلل والأعطال في الأنظمة، وسرعة صيانتها، على سبيل المثال هناك أنظمة ذكية يمكن من خلالها مراقبة مرافق البنية التحتية، كنظام «سكادا»، والذي من خلاله يمكن جمع بيانات يستفاد منها في التطوير والتخطيط المستقبلي للبنية التحتية، ويمكن من خلاله الكشف وتحديد أماكن الخلل والأعطال.

من جانب آخر هنالك مشاكل تواجه البنية التحتية للمملكة، والتي قد تعيق عمليات التطوير، والبنية التحتية كتعريف هي ما يشير إلى الهياكل الفنية التي تدعم المجتمع، والاتصالات عن بعد، والشبكات الكهربائية، والصرف الصحي، والجسور، وموارد المياه، ومن خلال هذا التعريف يمكننا الحديث عن أبرز مشاكل البنية التحتية في المملكة، التي برزت بشكل واضح خلال موسم هطول الأمطار بغزارة وكوارث السيول الجارفة، فالأسباب هي:

مشروعات البنية التحتية لم تكن بشكل متكامل ومتواز، من تصريف مياه الأمطار والسيول، والصرف الصحيٍ، وأعمال السفلتة، والإنارة والكهرباء والمياه، حسب الأصول الهندسية والفنية، أيضاً سوء إدارة وترسية المشروعات، التي تعتمد الأقل سعراو وليس الأجدر والأكفأ، وبالتالي يكون هذا المقاول أقل كفاءة للقيام بتنفيذ هذه المشاريع الكبيرة، وعدم التزامه بمعايير الجودة والكفاءة، من حيث اعتماده على عمالة غير متخصصة ومؤهلة للقيام بالتنفيذ على أكمل وجه في هذا المجال، وضعف صياغة عقود الاستشارات الهندسية بما يعطي الاستشاري فرصة للتنصل.

وأيضا تجاهل الأمانات لمجاري السيول وإعطاء تصاريح بناء المشروعات الحيوية والمساكن في مجاري الأودية والسيول، نتيجة استبعاد المتخصص الجغرافي ذي المعرفة الطبوغرافية، للمواقع ونوع التربة، وتاريخ الصخور، في إعطاء القرار بمنح تصاريح البناء على تلك المناطق.

كل ما سبق الحديث عنه يستدعي ضرورة المعالجة الجذرية الغائبة عن ذهن المخطط الاستراتيجي، وذلك بالتخطيط الشامل المتكامل لكل القطاعات المعنية للتخطيط السليم للبنية التحتية، ووضع في الاعتبار التجارب السابقة التي مرت بها وتخطيط للنمو المستقبلي، مع مراعاة اختيار مكاتب هندسية واستشارية ذات جودة وكفاءة عالمية حتى نضمن تحقيق الجودة الشاملة لكل مشروعات العمران الحضري داخل وبين كافة أرجاء الوطن.

قالوا عنها

المهندسة سماح أثبتت بجدارة أنها قادرة على الخوض والتحدي في مجال كان محصوراً على الرجال، متميزة من خلال عملها كأول مهندسة تخطيط مواصلات سعودية لرفع مستوى كفاءه شبكة النقل وتحقيق رؤية المملكة 2030.

الدكتورة ابتسام بخش، أستاذة الطب الباطني المساعد بكلية الطب في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

هي من الشخصيات المثابرة، ولديها المهارة والمعرفة العلمية والتقنية الحديثة باستخدام برامج تكنولوجيا، كبرمجيات نظم المحاكاة لإثبات نجاح هذه الحلول الهندسية لتخفيف الزحام وتنظيم النقل.

المهندس أسامة شحاته، الرئيس التنفيذي المكلف لشركة جدة للتنمية والتطوير العمراني

تتمتع سماح بفهم استثنائي في هندسة المرور، لديها الصفات القيادية، ومهارة تواصل فعالة ومهنية دقيقة تظهر فيها توازناً فعالاً بين الشخصية والمعرفة، وكذلك القدرة على التكيف مع التحديات المصاحبة للعمل مما يمكنها من إنجاز كل مهمة توكل إليها بمهنية وحرفية عالية.

المهندس أحمد عبدالله، مدير مشاريع أنظمة النقل الذكية

جدة - ولاء حداد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



محاسن المرض!!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

تجتاح العالم هذه الأيام، عاصفة فايروس مرضي لئيم يُدْعَى «كورونا» -أعاذنا اللّه وإياكم من شرّه- تجعل البعض طريح الفراش، والبعض الآخر حبيس البيت.. ونظراً لأنني مِن صُنَّاع الإيجابية والفرح، الذين يُحوِّلون المِحْنَة إلى مِنْحَة، والمصاعب إلى مكاسب، فقد حاولتُ أن أستخرج الفوائد والإيجابيات والمحاسن، التي يُهديها لنا المرض بشكلٍ عام..!

في البدايةِ أقول: المرض بوصفهِ عارضاً يمسُّ البدن، وزائراً يتداخل مع الإنسان، لم يقرأه الفلاسفة قراءة تأمُّلية تستبطن المعنى، وتتجاوز ظاهر المبنى؛ لذا لزم إعادة النظر في مفهومه، ورد الاعتبار إلى دلالته وهمومه..!

إن المرض في أبسط دلالته «طهور للنفس»، و«تطهير للجسد»، و«تكفير للذنوب»، والغريب أن كل الأديان تتفق على هذا المعنى، بل إن الحضارات والثقافات اللاسماوية مثل: البوذية، والهندوسية... وغيرهما، تتفق مع الأديان في هذا الاتجاه، بحيث تعتبر (المرض نعمة)..!

وإذا بحثنا في الآثار الدينية، نجد أن الصحابة -رضوان اللّه عليهم- كانوا يفرحون بالمرض، بوصفهِ تكفيراً وتطهيراً وطهوراً. ويكفي أنه «ابتلاءٌ من عند اللّه».. والسلامة «الدائمة» مذمومة؛ لأنها تجلب الخمول، وتُبلِّد الجسد، وتُميت القلب؛ ولذلك جاء في الأثر النبوي: «كفى بالسلامةِ داء»، والسلامة الدائمة المستمرة تبلُّدٌ طويل، وخمولٌ عريض. وقد أدرك هذا المعنى «النابغي الجعيدي» فقال:

ودعوت ربي بالسلامة جاهلاً
ليصحني، فإذا السلامة داء!!

ومن قبله أدركها الشاعر «النمر بن زهير بن أبي سلمى»، حيث قال:

يود الفتى طول السلامة والغنى
فكيف ترى طول السلامة تفعل!

ومن قبل الاثنين قال «حميد بن ثور» في نفس المعنى:

أرى بصري قد رابني بعد صحة
وحسبك داء أن تصح وتسلما!!

وفي كتاب (الفتح الرباني والفيض الرحماني)، للشيخ «عبدالقادر الجيلاني»، تركيزٌ كبير على أهمية المرض، وأنه هدية من عند اللّه، مُؤكِّداً (أنه لا يُعذِّب حبيبه، ولكن قد يبتليه)..!

وإذا أردنا النظر ناحية الغرب، وجدنا مئات الكتب التي تتحدَّث عن المرض، وكلها تتحدَّث على أن المرض؛ له من الأهميةِ ما للصحة، وإن كَثُر المعاندون..!

وقبل مدة كنتُ أقرأ في كتابٍ لطيف عن تطوير الحواس والشعور، تحت عنوان: (Developing intuition) للمُؤلِّفة «شكتي جوان»، وقد ركَّزَت في كثيرٍ من صفات هذا الكتاب؛ على أن المرض رسالة من «إدارة الروح»، وأن هذا الجسد كُلِّف بما لا يستطيع..!

في النهاية أقول: بعد كل ذلك، ألا يحق لنا أن نُعيد النظر في المرض ودلالاته، بل لِمَ لا نتمناه، طالما أنه يحمل كل هذه الخصائص؟.. ومن هنا، دعونا نبدأ حملة تحت عنوان: «التصالح مع المرض»، فإذا لم نُدرك العلاج، فلنحتسب، لنُدرك الأجر والحكمة والثواب..!!



8 نصائح لتقودي الأسرة في الحالات الطارئة

توصف المرأة بأنها ذلك المخلوق الضعيف والطير مكسور الجناح، وغير ذلك من الأوصاف التي يمكن أن تبدو صحيحة لكثير من الناس، إلا أن الحقائق ربما تشير إلى عكس ذلك، وتصف المرأة بأنها المخلوق القوي الذي يتحمل ما لا يتحمله الرجل، فهي قد تبدو ضعيفة من حيث المظهر، إذا كانت حاملاً، ولكنها قوية من الداخل بحيث أن الرجل لايستطيع تحمل ولو 20 % مما تقاسيه نتيجة حملها، الحمل بحسب دراسة لمركز « كاردوزو» البرازيلي المختص بالدراسات الاجتماعية والإنسانية والنفسية، يعتبر بمثابة أزمة تستطيع المرأة فقط التعامل معها بقوة إرادتها.

البرازيل - محمد داود

أكدت الدراسة بأن الدموع التي تذرفها المرأة عندما تثار عواطفها، تعتبر السلاح الذي يخشاه الرجل في المواقف الصعبة، بعكس دموعه التي وصفتها بأنها تمثل علامة الخوف أو الانهيار أو الاستسلام، ولذلك فإن الرجل لا يجعلها تنهمر في أي وقت، بسبب خوفه من تفسيرات الآخرين. أما المرأة فهي لا تأبه بذلك، وتسمح لهذه الدموع بالانهمار في أي وقت؛ لأن دموعها ليست علامة خوف أو ضعف، بل هي علامة قوة وصلابة.

منذ القديم وحتى الآن

المرأة كانت منذ القدم المسؤولة عن شؤون أسرتها، من حيث جوانب كثيرة من الرعاية والاهتمام والتنفيذ. أما الرجل فكان يمثل العنصر الخارجي الذي يحافظ على سلامة الأسرة من الخطر الخارجي. فعندما كان يغيب لأوقات طويلة فإن المرأة كانت القائد لأسرتها، تحميها وتحافظ عليها، حتى وإن لزم ذلك انهمار الدموع من عينيها، بسبب المشقة المرافقة لذلك.

هذا الأمر مستمر إلى يومنا هذا، بحيث أن المرأة ما زالت تمارس دوراً قيادياً في الأسرة بعد رحيل زوجها، أو طلاقها أو فقدانه لسبب من الأسباب. فوضع الأولاد وعناية الأم بهم لا يتغير إن كان في الشرق أو الغرب من الكرة الأرضية. الأولاد يفضلون البقاء مع أمهم؛ لأنهم يشعرون بحماية أفضل، وبأن حياتهم هي أكثر راحة بوجود الأم إلى جانبهم.

نصائح في الأزمات

وتصادف مع هذه الدراسة أن صدر تقرير لمكتب منظمة الأمومة والطفولة \ اليونيسيف \ والذي اعتبر المرأة العنصر الأساسي في الحفاظ على رباطة جأش أسرتها؛ لأنها الأقرب إلى أبنائها الذين ينظرون إليها دائماً إذا تطلب الأمر أنها الأقدر على التعامل مع المواقف الصعبة التي يتعرض لها الأطفال للمرة الأولى. وجاء في التقرير بأن المرأة مستعدة أكثر من الرجل للتعامل مع أوقات الأزمات الكبيرة وقد ثبت ذلك من خلال أزمات سابقة. ومن المهم فقط تذكيرها بنصائح مهمة ربما يتفق عليها الجميع.

1 تحكمي بنفسك عند سماع المعلومات المتعلقة بأي كارثة

تكثر في أوقات الأزمات الأفكار التي يحاول الناس اختراعها من خيالهم الخصب، للظهور بأنهم على دراية بما يجري في العالم، من حيث الأزمة وكيفية مواجهتها. ومما هو معروف بأنه إذا كثرت المعلومات الكاذبة فإن خطر الوقوع في حالة الهلع يكبر.

نصيحة : لا تضعفي، وإلا فإن جميع أفراد الأسرة ربما ينهارون معك. ويفضل أن تضعي عواطفك الضعيفة جانباً في الأوقات الصعبة.

2 احصلي على المعلومات من المصادر الصحيحة

هذا مرتبط بالنقطة الأولى ولكن الأمر يتعلق هنا بضرورة قيامك بالحصول على المعلومات الصحيحة حول أي كارثة من مصادرها الصحيحة.

نصيحة : لا تدخلي ضمن إطار «الوشوشات والوسوسات» التي تقال هنا وهناك، ويوجد فيها الكثير من المعلومات المغلوطة التي تزيد الطين بلة، وتنشر الخوف والهلع.

3 خذي حاجتك من النوم الهادئ

هدوء الأعصاب يعتبر من العوامل المهمة للتعامل مع المواقف الصعبة. وفي الأزمات ينبغي أن لا تخضع المرأة للفوضى التي ربما تحدث نتيجة خوف الناس، وتحرم نفسها من النوم والراحة.

نصيحة : اعلمي أن الهدوء يمكن أن يساهم في إبعادك عن الدخول في حالة الهلع التي ستؤثر بالطبع على نفسية جميع الأولاد.

4 مارسي التمارين الرياضية

الخمول مرتبط دائماً بالتفكير السلبي، والضعف الجسدي يعني احتمال التعرض للأمراض بسرعة، وكذلك الوقوع في خطأ ندفع له ثمناً باهظاً.

نصيحة : التمارين الرياضية مهمة جداً بالنسبة للمرأة والرجل على حد سواء؛ لأنها تساهم في تقوية جهاز المناعة، وتبعد الذهن عن التفكير بالسلبيات.

5 التزمي بقواعد النظافة لكن لا تبالغي

يقال دائماً بأن خير الأمور أوسطها. ويتضح من المعلومات الصحيحة حول فيروس الكورونا وهو الأزمة الحالية، بأنه فيروس ضعيف يمكن لإجراءات بسيطة أن تقضي عليه.

نصيحة : يجب مراعاة قواعد النظافة المناسبة لإبعاد الفيروس، وأهمها غسل اليدين حتى الرسغين بالماء والصابون العادي وكذلك محاولة غسل الفم بسوائل التعقيم المناسبة..

6 تجنبي الدخول في حالة الهلع

إن تفشي الأوبئة الخطيرة له مفعول مميت على الجميع، يمكن أن يحدث حالة من الهلع وهو ما يشل القدرة على التعامل مع الموقف.

نصيحة : اعلمي أن الخوف أخطر من المحنة ذاتها. فهو يقتل الطاقة الذهنية والجسدية، ويضعف جهاز المناعة. فيروس الكورونا، مثلاً، ليس بهذا الرعب الذي يصفونه فتجنبي الدخول في حالة الهلع.

7 حافظي على لطافتك مع الآخرين

بعض الناس أو ربما غالبيتهم يسلك سلوكيات غريبة، ربما يكون فيها نوع من العدائية تجاه من يتعامل معه. وهذا يعتبر من أهم السلبيات في أوقات الأزمات الصعبة.

نصيحة : وجود وباء أو أي أزمة من الأزمات لا يعطيك حق معاملة الآخرين بشكل سيئ، فليس للآخرين ذنب في حدوث هذه الأزمة أو تلك.

8 اعلمي بأن الأوبئة تأتي وتذهب

لا يوجد عبر التاريخ أحداث تشير الى أن وباء خطيراً استمر الوقت كله. فقد شهد هذا العالم وما يزال يشهد الكثير من الأزمات والأوبئة، التي تأتي وتذهب.

نصيحة : ضعي في عين الاعتبار بأن هذا الوباء أو ذاك لن يبقى إلى الأبد، بل سيزول كما زالت أوبئة أخطر من الكورونا.

آخر القرارات، التي أصدرتها المملكة العربية السعودية، والتي لقيت ردود فعل إيجابية في الوسط المحلي والعالمي هو صدور الأمر الملكي القاضي بمعالجة المصابين بفيروس كورونا مجاناً، ليس هذا فحسب بل معالجة الجميع من دون استثناء أي انسان سواء كان مواطناً أو مقيماً أو حتى مخالفاً لأنظمة الإقامة. رَباز حجير

فحوصات مجانية للمواطنين والمقيمين والمخالفين!

ظهر وزير الصحة **توفيق الربيعة** في كلمة متلفزة أعلن من خلالها عن القرار الملكي الذي يقضي بعلاج جميع المصابين بكورونا في المستشفيات العامة والخاصة مجاناً وذلك للمواطنين والمقيمين، وأوضحت وزارة الخارجية بأن الأمر الملكي يشمل مخالفي أنظمة الإقامة والعمل وأمن الحدود وعدم معاقبتهم بشرط الإفصاح عن إصابتهم وإجراء الفحوصات اللازمة.

سعادة عارمة وفخر

تناقل أفراد المجتمع من مواطنين ومقيمين هذا القرار على مدى واسع وبغضون دقائق قليلة بات حديث الساعة وانتقل الامتنان والشكر والتفاعل إلى منصات التواصل الاجتماعي تحت وسم #خادم_الحرمين_الشريفين، فمنهم من عبر عن سعادته وفخره وعزته بأنه مواطن في هذا البلد العظيم، ومنهم من أبدى امتنانه وسعادته بهذا القرار وحول هذه الفكرة علق **مختار العتيبي**: "قال الملك سلمان الانسان أولاً، وأوفى بها، نعم هم الملوك إذا قالوا فعلوا"، ومنهم من ثمن خطوات المملكة مقارنة بدول العالم الأخرى. وحول هذا الموضوع غرد **حسن الزهراني**: "أمر خادم الحرمين الشريفين مثال لقوة الروح الإنسانية التي تبخرت فجأة عند بعض قادة العالم، حفظ اللّه الملك سلمان فهذه الفاعلية والقيادية لحفظ حياة الانسان لا تستغرب قطعاً فهو القدوة الأسمى للقيم والأخلاق الإسلامية والحكمة السياسية".


وزير الصحة توفيق الربيعة


عبدالرحمن الرمال



تيدروس غيبريسوس





قرار حكيم

من الناس من ذهب أبعد من المشاعر ورأى الحكمة في القرار فقد رأى الصحافي والباحث التقني **عبد الرحمن الرمال** بأن الأمر إنساني قبل أن يكون ملكيا لأنه أمر يخص المصلحة العامة للبلاد والمواطنين والمقيمين في احتواء الفيروس والقضاء عليه، أما من ناحية مخالفي الأنظمة فهي نقطة مهمة لاحتوائهم ولعدم خوفهم من مراجعة المستشفيات إن ظهرت عليهم أي أعراض، وذلك من دون مساءلة قانونية أو عقوبات، وهذا ما يشير لحكمة بالغة في هذا القرار.

ومن التعليقات التي تداولها أفراد المجتمع على تويتر بكثرة: " أن تعالج المواطن فهذا حق، وأن تعالج المقيم فهذا عدل، وأن تعالج المخالف فهذا إحسان، ما أعظمك يابلادي".

صدى عالمي

نال القرار صدىً ايجابياً واسعاً على صعيد عالمي فقد توجه مدير الصحة العالمية تيدروس غيبريسوس بالشكر لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، فكتب تغريدة على حسابه على تويتر معلقاً:" هذا ما تعنيه الصحة للجميع، شكراً خادم الحرمين الشريفين على قيادتكم والتزامكم لضمان حصول الجميع على الخدمات الصحية اللازمة لمكافحة كوفيد19، وأنهى تغريدته متمنياً: "نأمل بأن تحذو دول أخرى حذوكم في القيادة والتضامن.

أراد مواطن بحريني أن يكون نجماً مشهوراً على السوشيال ميديا والصحافة والإعلام، نجمه المفضل محمد رمضان الذي يتابع كل أفلامه وما ينشر عنه، حتى أنه أخبر أصحابه أنه لن ينساهم بعد أن يصبح غنياً؟. **بدور المالكي**

جر حماره بسيارته ليصبح نجماً

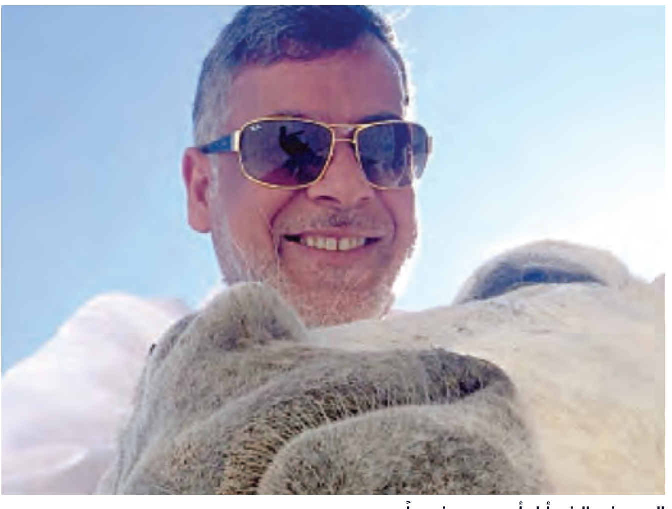
اتفق هذا الرجل الحالم، مع أصدقائه وأبناء قريته على أنه سيقوم بعمل جبار سيفاجئهم به، وعليهم الحضور جميعاً إلى ملعب القرية عصراً؛ لتصويره ونشر الفيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي بسرعة، وبالفعل حضروا جميعاً، وانبهروا جميعاً لأنه كان يقود سيارته «البيكب» ويجر خلفه حماراً مسكيناً لاحول له ولا قوة، وهو من ضمن الحيوانات التي تربيها عائلته في أحد الزرائب التي تملكها والقريبة من بيته.

في الشوارع الرئيسية

نصحه أصدقاؤه بالكف عن هذا العمل غير الأخلاقي والذي قد تكون نتائجه وخيمة جداً عليه، وتركوه سوى واحد منهم، قال له: «حتى تصبح نجماً مثل محمد رمضان، عليك أن تجر الحمار وسط الشارع العام».
حتى ظهر على مواقع التواصل الاجتماعي وهو يجر الحمار المسكين في العديد من الشوارع الرئيسية في عدة مناطق بالمنامة.

اسجنوه

في اليوم الثاني كرر فعلته، وعندما رجع لبيته وجد الشرطة وجمعية الرفق بالحيوان تنتظره أمامه، والتي عملت ببلاغات وصور من الجمعية ومن مواطنين ومقيمين وناشطين في جمعيات الرفق بالحيوانات تطالب


البحريني الذي أراد أن يصبح نجماً



باعتقاله وسجنه لفعلته.
وقال رئيس جمعية البحرين للرفق بالحيوان، محمود فرج، إن الجمعية استطاعت الوصول إلى الشخص في نفس اليوم الذي نشرت فيه صور الحادثة على مواقع التواصل الاجتماعي بتعاون الصحف المحلية التي تواصلت مع المعنيين في وزارة الداخلية ووكالة الثروة الحيوانية والمواطنين والشرطة
تابع رئيس الجمعية: «زرناه في المكان الذي يحتفظ فيه بحيواناته للتأكد من وجود إصابة في الحمار من عدمها نتيجة سقوطه أثناء عملية الجر بالإضافة للتأكد من توفر اشتراطات الرفق بالحيوان لديه».
وهكذا سقط محمد رمضان البحرين في شر أعماله، حيث تم إحالته إلى مركز الشرطة.

2012 افتتح في البحرين «مركز إيواء الحيوانات الأليفة» في منطقة عسكر ويعد أحد العلامات البارزة في العمل المجتمعي المدني، وتديره جمعية البحرين للرفق بالحيوان، ويعد وجهة لزوار البحرين.

3500 إلى **4000**
يستقبل المركز من حيوانات أليفة حالياً.



أثارت القائدة بلصيق حورية، جدلاً وسط نشطاء التواصل الاجتماعي في الأيام الماضية، بسبب مخاطبتها التلقائية والشعبية للمواطنين خلال الحملة بمدينة آسفي جنوب المغرب. لدعوة المواطنين إلى البقاء في منازلهم تبعاً للظرف المرهون الذي يعيشه العالم أجمع. وحقق أحد مقاطع الفيديوهات المنسوبة لها نسب مشاهدات عالية، وهي تدعو المواطنين القاطنين بالحي التابع إلى دائرة نفوذها بآسفي إلى الالتزام بالحجر الصحي المنزلي والتقيد بالتدابير الوقائية. حسناء عتيب

نساء حازمات

تناقلت مواقع التواصل الاجتماعي فيديو للقائدة حورية بلصيق، التي تعمل على تدبير مصالح إدارية، وهي معينة من وزارة الداخلية بدرجة قائد، بالزي العسكري، وهي تعاتب أحد الواقفين بالشارع العام يمازح أصدقاءه، قائلة فيما معناه: «العالم يموت وأنت تضحك»، وهي العبارة التي لاقت رواجاً كبيراً لدى حسابات العديد من نشطاء «فيسبوك».
وقفت القائدة حورية الحاصلة على دكتوراه في العلوم السياسية والقانون الدستوري من جامعة الحسن الثاني بمدينة الدار البيضاء في جانب الشارع، وبدت كأم تطارد أبناءها في الشارع وهي تعاتبهم وتؤنبهم على عصيان أوامرها. وبدأت تصيح عبر مكبر الصوت في وجوه الباعة وسكان المنطقة وخاطبت البعض باسمه كما وظفت خطاب الترجي والوعيد في الوقت نفسه. بعبارات امتزجت فيها خفة الدم بالزجر، وهي وسيلة تواصلية لم يتعود عليها المغاربة.

تطور لصالح المجتمع

حول عمل النساء في ميادين ذكورية، يعتبر الباحث في علم الاجتماع عبدالجبار شكري، أن الأمر ظاهرة جديدة فرضها التطور الذي يشهده العالم بأكمله وليس المغرب فقط، ويرى شكري أن هذه الظاهرة «إيجابية» وأن هذا التطور «يصب لصالح المجتمع».



كما أنه «بمثابة انفتاح على تقاسم الأدوار النمطية التي عرفها المجتمع في السابق، كما أن التغيير في تصنيف هذه المهن مطلوب ما دامت المرأة قد أظهرت براعتها في ميادين العمل المتعددة».

حضور لافت لنساء السلطة

انطلقت حملات توعوية، تقودها مختلف فعاليات المجتمع، وتهدف بالأساس إلى حثّ المغاربة على الالتزام بالتدابير الاحترازية، وتعليمات الوقاية، وكذا حثهم على عدم مغادرة بيوتهم إلا للضرورة القصوى. وأظهرت القائدات كل في مجال نفوذها بعدد من الأحياء المغربية بحزم، حيث تناقل رواد التواصل الاجتماعي صورهن في الميدان وقدرتهن على تدبير أزمة كورونا وتنفيذ حالة الطوارئ الصحية التي أعلنها المغرب.
وزارة الداخلية المغربية أعلنت حالة طوارىء صحية من 20 مارس إلى 20 أبريل وتم إغلاق العديد من المرافق العمومية، ماعدا المستشفيات ومحلات المواد الغذائية الأساسية، ومنعت التجوال إلا لغرض ضروري لتطويق مخاطر تفشي «فيروس كورونا»، كما منعت الخروج من البيوت والتجوال بعد الساعة السادسة مساء.



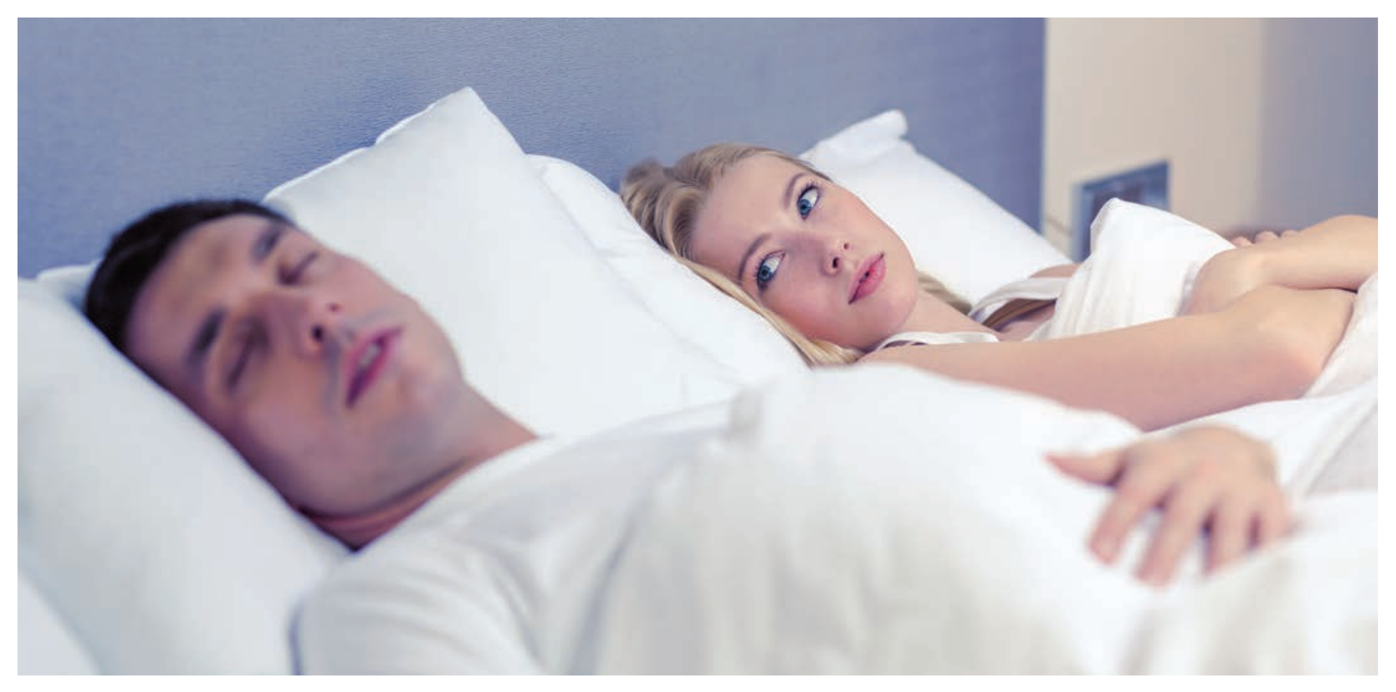


للمرة الأولى قائدة

تخرج أول فوج للقائدات بالمعهد الملكي للإدارة الترابية بمدينة القنيطرة، سنة 2008 تضمن 19 عنصراً نسائياً من أصل 107 متخرج، واللواتي سيصبحن في مناصب رجال السلطة (القياد). واعتبر شكيب بنموسى وزير الداخلية وقتها، في كلمته، أن تخرج أول فوج يضم ضمن صفوفه عناصر نسوية «من شأنه تعزيز صفوف رجال السلطة، تطبيقاً للسياسة الملكية الهادفة إلى بناء مجتمع ديمقراطي حداثي يضمن المساواة بين الرجل والمرأة».

في وقت الأزمات من المفروض أن يتصرف الناس بحسب تعليمات المختصين الذين يمدون سلطات الدولة بتعليمات مناسبة؛ لمواجهة أزمة ما يسببها وباء أو موقف ما، يمثل خطراً محدقاً بالمجتمع، رجالاً ونساءً وشيوخاً وأطفالاً. لكن أزمات من نوع آخر لم تكن بالحسبان. هي واردة الحدوث! **محمد داود**

لن أنام بجوارك!



في البرازيل، كشفت آراء الزوجات على مواقع التواصل الاجتماعي، وجود تناقضين رئيسيين في مواقفهن من الإجراءات المعلنة حول الحماية، من حيث الالتزام بالانعزال وعدم الاختلاط والابتعاد عن التقبيل والمعانقة، وكذلك الابتعاد عن التجمعات البشرية لأكثر من عشرة أشخاص، لكن فئة كبيرة من النساء لجأن إلى المبالغة من حيث العزلة والابتعاد عن الناس، بحيث إن عدداً كبيراً من المتزوجات في المدينة، نسبته 30 ٪، حسب إحصائية لمعهد تيرا، والتي أجراها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يرفضن النوم في السرير نفسه مع الزوج ويفضلن الانفصال بشكل مؤقت عبر الذهاب إلى منازل الأهل أو الصديقات لتجنب البقاء مع الزوج.

قرارات متطرفة

بررت هذه النسبة من النساء موقفهن بالقول: إن الرجال لا يحترمون هذه الفترة الحرجة التي يمر فيها العالم بسبب انتشار فيروس الكورونا، ويريدون ممارسة العلاقة الحميمة ومواصلة التقبيل والمعانقة كما كان عليه الأمر قبل انتشار هذا الفيروس. ومع اتخاذ هؤلاء النساء قرارهن بالانفصال عن الزوج من جميع النواحي، بما في ذلك الابتعاد عن أي احتكاك جسدي قال أحد خبراء المعهد «إن رفض عدد كبير من الرجال لهذه المواقف التي وصفوها بالمتطرفة لزوجاتهم أدى إلى ظهور مشاكل كثيرة بعضها وصل إلى حد الطلاق».
أما الفئة الثانية من النساء في المدينة، فقد قررن استغلال فترة عدم ذهابهن إلى العمل بحسب تعليمات السلطات لقضاء بعض الوقت على الشواطئ القريبة من المدينة؛ انتهازاً لفرصة توفر الوقت حالياً عندهن، هؤلاء النساء، يمارسن ضغوطاً على أزواجهن من أجل الذهاب إلى الشاطئ، علماً بأن الدولة نصحت بعدم فعل ذلك لتفادي التجمعات البشرية. ولكن هذه الفئة من النساء يبررن إصرارهن على الذهاب إلى الشواطئ؛ لأن الصيف انتهى ودخلت البلاد فصل الخريف؛ حيث يقل الذهاب إلى الشواطئ بنسبة 90 ٪. وهذا الموقف أيضاً أدى إلى حدوث مشاكل بين هؤلاء النساء وأزواجهن بحيث إن نسبة كبيرة من الرجال رفضوا طلبهن حول قضاء وقت العطلة المفروضة للبقاء في المنزل بالذهاب إلى أحد الشواطئ.

رائعة العطاس:
حادث سير جعلني أحترف الهوكي على الجليد



لم تكن الفتاة الصغيرة تعلم حينها، أن حادث السير الذي تعرَّضت له، سيغيِّر حياتها إلى الأبد، ويدفعها إلى أن تصبح رياضيةً في لعبةٍ مميزةٍ وجميلةٍ في المستقبل. حيث مارست اللعب في رياضةٍ لا تخطر على بال كثيرٍ من الفتيات، وهي التزلج، وتحديداً الهوكي على الجليد، حتى أصبحت لاعبةً محترفةً فيها، من ثم اختيرت مديرة لقسم التزلج النسائي على الجليد والرول في الرابطة السعودية لرياضة التزلج باتحاد الرياضة المجتمعية.

حوار - صالح سالم، تصوير - صالح سالم، إبتسام صالح، ميك أب - نورة سكلوع

أسَّست فريقاً نسائياً سعودياً، أطلقت عليه اسم «باندا»، لتخوض به المنافسات، محلياً وخارجياً، مستفيدةً من «الرؤية السعودية 2030» التي فتحت المجال للنساء لخوض اللعب في مختلف الرياضات.
رائعة العطاس، التقتها «سيدتي»، فتحدثت عن بدايات دخولها عالم التزلج على الجليد، وأكثر الصعوبات التي واجهتها، وما تفتقده هذه الرياضة حتى تنتشر في السعودية، وأبرز الداعمين لها لإكمال مسيرتها الرياضية.



بدايةً، حدِّثينا عن دخولكِ عالم التزلج على الجليد؟

عندما كنت في عمر 12 عاماً، وتحديداً في الصف السادس الابتدائي، تعرَّضت إلى حادث سير، جعلني أجلس في المنزل لمدة عامٍ كامل، ولأنني كنت أشعر بالملل من الجلوس طويلاً في مكان واحد، قررت والدتي إخراجي من حالة العزلة هذه باصطحابي معها إلى صالة التزلج، وللأمانة، كنت في البداية أرفض ممارسة هذه الرياضة، وأفضِّل الجلوس على مقاعد المتفرجين، وبقيت على تلك الحال فترةً طويلة إلى أن جاء اليوم الذي تشجعت فيه، وقررت الانضمام إلى المتزلجات، إذ لا ينقصني شيءٌ عنهن حتى أمارس هذه الرياضة الجميلة، وكيلا يذهب تعب والدتي هباءً.
وحقاً، تخلَّصت من الخوف الذي كان في داخلي، ونزلت إلى الصالة لتعلم التزلج، وبعد فترةٍ من ممارسة اللعبة، شعرت بشيءٍ قوي داخلي، يخبرني بأنني سأصبح لاعبةً مميزةً في هذه اللعبة يوماً ما.
وبسبب تعلُّقي برياضة التزلج، بقيت أمارسها حتى الصف الأول الثانوي حيث توقفت بطلب من والدتي، إذ رأت أنني أصبحت كبيرة، لذا توجهت إلى لعبة كرة السلة، وأخذت أمارسها حتى دخولي الجامعة، وأصبح حضوري إلى صالة التزلج بمنزلة الخروج عن روتين الجامعة اليومي، لأنني كنت أظن أن هذه الرياضة لا مستقبل لها في السعودية إلى أن ظهر أول فريق نسائي في رياضة الهوكي على الجليد، وقتها علمت أن شيئاً رائعاً سيحصل، لذا عدت إلى التدريب مجدداً.

> دائماً ما أفتخر بما حققته المرأة السعودية من إنجازات، وازداد إعجابي بها في هذه الظروف الاستثنائية بعد تفشي كورونا

إقبال كبير

هل كان هناك إقبالٌ على تعلُّم هذه اللعبة؟

في الفترة التي كنت أحضر فيها إلى الصالة من أجل تعلم التزلج، كنت أرى إقبالاً كبيراً من الفتيات على ممارسة هذه اللعبة، حتى إنني كنت أدرِّب صديقاتي وقريباتي عليها، وهذا ما جعلني أتحمَّس للاستمرار في التزلج على الجليد.

متى كانت انطلاقتكِ الحقيقية لاعبةً للهوكي على الجليد خارجياً؟

عام 2018، حيث شاركت في أول معسكر تدريبي لي، وتحديداً في أبو ظبي، العاصمة الإماراتية، بعدها شاركت في بطولة زايد للهوكي على الجليد للسيدات، وحققنا فيها المركز الأول، وفي سبتمبر من العام نفسه، سافرت إلى السويد مع 13 فتاة لخوض معسكر تدريبي لمدة أسبوعين.

تتقلدين حالياً منصب مديرة قسم التزلج في الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية، ما شعوركِ؟

تشرَّفت باختياري مديرة لقسم التزلج النسائي على الجليد والرول من قِبل الرابطة السعودية لرياضة التزلج التابعة للاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية، لأصبح أول سعودية تتقلد هذا المنصب، وحين صدور قرار التعيين، شعرت بسعادةٍ لا توصف، وبالفخر، وحمدت الله على ما وصلت إليه، وأن تعب تلك السنوات الطويلة لم يذهب هباءً.

أول فريقٍ للرول بول

ما أول قرار لكِ بعد توليك المنصب؟

في الأسبوع الأول من تعييني، أصدرت قراراً بإنشاء أول فريقٍ للرول بول في السعودية.

هل تتوفر مراكز خاصة بالنساء لممارسة الهوكي في السعودية؟

إلى الآن لا توجد مراكز مخصَّصة للنساء لممارسة هذه الرياضة، ما يقف عائقاً أمام تدربنا بحرية ووصولنا إلى الجاهزية الكاملة، لذا نلجأ إلى صالات المراكز الترفيهية.

ما طموحاتكِ المستقبلية في رياضة الهوكي على الجليد؟

اليوم، بعد إطلاق «رؤية 2030»، أصبحت المرأة السعودية تمتلك مساحةً كبيرة للإبداع والإنجاز في أي مجال تعمل، أو تدرس به، ومن جهتي، أسَّست فريقاً نسائياً محترفاً في رياضة الهوكي على الجليد تحت مظلة الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية، وأطلقت عليه اسم «باندا»، وأطمح إلى أن أشارك به في البطولات المحلية والخارجية، وتحقيق الألقاب فيها حتى نرفع اسم وطننا عالياً، ونثبت للجميع أن المرأة السعودية قادرة على النجاح في أي مجالٍ تخوضه.

«المدربة الثانية»

هل تلقَّيتِ دعماً وتشجيعاً لمتابعة مسيرتكِ الرياضية؟

والدتي، جزاها الله خيراً، ساعدتني كثيراً حتى أثبت نفسي في هذه الرياضة، لذا أعدُّها بمنزلة «المدربة الثانية» لي بعد المدربين الذين أشرفوا على تدريبي في صالة التزلج، في مقدمتهم المدرب حسين برهان، الذي لا أنسى دوره الكبير فيما وصلت إليه اليوم، إذ كنت دائماً ما أستشيره في أي أمر يخص اللعبة في صالة التزلج، وأستفيد من توجيهاته لي في هذا المجال.

هل تتبعين نظاماً غذائياً معيناً؟

ألتزم بحميةٍ غذائيةٍ عبر تناول وجبات صحية من محل متخصِّص، إذ يصعب عليَّ عمل وجبات صحية بنفسي.
لممارسة الرياضة، أحتاج إلى البروتينات والمكمِّلات الغذائية، وقد كنت أخشى سابقاً من أن تكون غير آمنة صحياً، لكنني عندما ذهبت إلى السويد، واستشرتهم في هذا الأمر، أخبروني بأنه يلزمني أخذ سوائل قبل ممارسة الرياضة، وتناول البروتينات بعدها لأحظى بنشاط كامل.



هوايات أخرى

هل تمارسين هوايات أخرى؟
أعشق البلايستيشن، وألعبها كثيراً مع شقيقيَّ عمر ومحمد، كما أمارس رياضة كرة السلة، والسباحة، وأرى أنهما من أفضل الرياضات بعد التزلج على الجليد.

كيف تقضين يومكِ؟
أستيقظ في الساعة 07:00 صباحاً، وأتناول فطوري، ثم أتوجه إلى النادي لممارسة السباحة، بعدها أعود إلى المنزل حيث أقضي معظم وقتي مع أسرتي.

في ظل انتشار فيروس كورونا، كيف تمارسين الرياضة؟
أستيقظ كل يوم في الساعة 09:00 صباحاً، ثم أفطر، وبعد ساعة أبدأ في ممارسة الرياضة بالأجهزة المتاحة في منزلي، ثم أنفذ تدريب off ice، وأستخدم عصا الهوكي، وأتدرب بالكرة على hockey stick handling.

مع منع التجول في السعودية بسبب تفشي كورونا، كيف تقضين يومك مع أسرتكِ؟
لا أقابل أهلي حالياً منعاً لانتقال الفيروس، لا سمح الله، وأحرص وزوجي على النوم والاستيقاظ مبكراً، إضافة إلى ممارسة الرياضة، والاطمئنان على صحة الأهل يومياً، كما نطبخ سوياً، ونتابع المسلسلات والأفلام، ونلعب البلايستيشن.

ما موقف زوجكِ من عملكِ؟
هو أكبر داعم لي حتى قبل زواجنا، حيث كان يشاهدني وأنا ألعب وأمارس هواياتي.

أخيراً، ما نصيحتكِ للفتيات السعوديات؟
أنصحهن بالعمل على أنفسهن، وخوض اللعب في رياضة معينة، مثل رياضة التزلج على الجليد، إذ تسهم في كسر الخوف، وتعزز الثقة في النفس، وتزيد الذكاء والتركيز.

المرأة السعودية قوية ومسؤولة

ما رأيكِ فيما وصلت إليه المرأة السعودية اليوم؟
دائماً ما أفتخر بما حققته المرأة السعودية من إنجازات، وتقلدها مناصب عالية في الدولة، وقد ازداد إعجابي بها في هذه الظروف الاستثنائية بعد تفشي كورونا، إذ أثبتت أنها على قدر المسؤولية، والتزمت بشكل تام بقرار منع التجول، وحرصت على تطبيق ذلك على أولادها وأهل بيتها كلهم.

ما طقوسكِ في رمضان، وكيف تستعدين له حالياً؟
أحرص على وضع زينة رمضان كل عام، وزيارة الأهل والأقارب، وأتمنى أن تمر أزمة كورونا على خير حتى نستطيع الالتقاء بأهلنا وأحبابنا في رمضان المقبل، خاصةً أنني أقضي أول يومين من الشهر الكريم مع الأهل، وفي الساعة 09:00 مساءً أذهب إلى النادي لممارسة الرياضة، وبعد أن أعود إلى المنزل، أتابع الدراما الرمضانية.

بطاقة

رائعة العطاس

- **الدراسة:** خريجة أحياء دقيقة من جامعة جدة
- **الحالة الاجتماعية:** متزوجة
- **العمل:** مديرة قسم التزلج النسائي على الجليد والرول في الرابطة السعودية لرياضة التزلج.

مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي، هل تجذبكِ، وماذا تفضلين فيها؟
أحب كثيراً موقعَي إنستجرام، ويوتيوب، وقد نصحني كثيرون بدخول عالم تويتر، لكنني رفضت لأن مشكلاته أكثر من منافعه.

لديكِ قناةٌ على يوتيوب، ماذا تبثين فيها؟
قناتي على يوتيوب متخصصة في رياضة التزلج، ويصل عدد مشاهداتها إلى 5000 مشاهدة، وهذا مقبولٌ بالنسبة إلى عدد المشتركين فيها.

لمَن تبوحين بأسراركِ؟
لصديقاتي المقرَّبات، ففي أحيان كثيرة، يحتاج الشخص إلى إخراج ما في داخله.

شخصيةٌ رياضية تتمنين لقاءها؟
حصل وأن التقيتها، وهي فاطمة العلي، لاعبة الهوكي الإماراتية وأفضل لاعبة في الخليج العربي.

حكمة تتمسَّكين بها؟
شاركت في برنامج طموح عن علم النفس، وإلى اليوم لا أنسى كلمات المدربة، التي قالت لنا: «نحن نتيجة خالق عظيم، ونستحق الأفضل دائماً، لذا لا تقللوا من قيمتكم في أي شيء، لا وظيفة ولا زواج».

على المستوى العالمي، أي فريق تتمنين اللعب له؟
أتمنى العودة إلى السويد حتى أتدرَّب مع الفريق السويدي الذي تدرَّبت معه سابقاً.

لكل شخص منا حلم، فما حلمكِ؟
لدي أحلامٌ كثيرة، منها الموازنة بين حياتي الشخصية والزوجية، وحياتي في مواقع التواصل الاجتماعي.



آذان الجدران

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

هل للجدران آذان؟
نعم للجدران آذان كثيرة، وكنت في طفولتي تلك الأذن الصغيرة التي كانت تلتصق بالجدران؛ كي تنصت إلى حكاية من مجموعة الحكايات التي كانت تدور خلف الأبواب المغلقة، والتي يحرص أصحابها على أن لا تتجاوز حدود الجدران..
كانت تلك عادة سيئة قد التصقت بي في الثامنة من عمري، حين تسلل إليَّ صوت صراخ جارتي بينما كنت ألهو بدميتي القطنية خلف جدار غرفتها، لأخوض يومها ولأول مرة تجربة الإنصات لحكايات الجدران..

فحين وضعت أذني على الجدار، اكتشفت أنه كصندوق الدنيا، ذلك المسرح الصغير المتنقل الذي كنا نراه في التلفاز، ففي ذلك اليوم اكتشفت أن في الجدران مجموعة من الحكايات، ومجموعة من الأحداث، ومجموعة من الأسرار.

فمن خلف الجدران أنصتُ بحذر إلي صوت جارتنا وهي تواجه بالبكاء تلك الكلمات الجارحة التي تفوه بها زوجها في لحظة غضب.
ومن خلف الجدران أنصتُ إلى مكالمات ابنة الجيران، فاكتشفتُ تلك الحكاية النقية التي جمعت بينها وبين أحدهم، وتعرفتُ على أحلامها المشتركة معه، وخوفها من مفاجآت الأيام التي قد تفرق بينها وبينه.
وحين فرقت بينهما الأقدار كنت وحدي التي تعرف سر بكاء ابنة الجيران في ليلة زفافها لابن عمها.

ومن خلف الجدران أنصت إلى هموم تلك المرأة المسنة، التي كانت تتبادلها مع صديقتها، وأدركتُ حجم الرعب الذي تعيشه كلما هددها ابنها العاق بنهاية باردة في دار المسنين..
ومن خلال الجدران أنصتُ إلى بكاء جارنا المسن على وفاة ابنه البكر بحرقة، رغم حرصه على إظهار القوة أمام الجميع.
ومن خلال الجدران سمعت جدي يستأذن جدتي للزواج من أخرى، ومن الجدران ذاتها أنصت لبكاء جدتي وحيدة بعد أن باركت زواجه ومضى سعيداً..
لم أكن طفلة متطفلة على خصوصيات الغير، لكني كنت طفلة مشاغبة أحب الحكايات المخفية خلف الجدران، لذا كنتُ أنصت إليها وأخفيها في داخلي، في تلك المكتبة التي لا يتصفح محتوياتها سواي..
ففي دواخلنا مكتبات كبرى، وكتب من تأليف الأيام، نتفنن باخفائها؛ كي لا يشاركنا قراءتها أحد.
لكني حين كبرتُ تخلصت من تلك الهواية السيئة، وانتقلتُ لقراءة الحكايات من الكتب الورقية.
لكن ذاكرتي مازالت تحتفظ بتلك القصص التي تسربت إليَّ من ثقوب الجدران... ومازلت حين ألتقي أحد أبطالها القدامى أتذكر تلك الطفلة الشقية وهي تضع أذنها الصغيرة على الجدران بفضول وبراءة..

قبل النهاية بقليل:
الجدران كصناديق مليئة بالحكايات.. لكننا لا نستطيع الإنصات إليها إلا إذا اقتربنا منها أكثر من اللازم.

صفحات ورديّة
من حياة جاك شيراك



شيراك في شيخوخته وقد أصابه مرض الألزهايمر

شيراك الدونجوان



مع زوجته في الهند

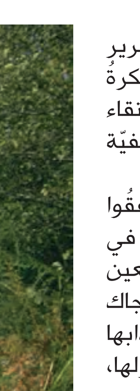
حياة الرّئيس الأسبق لفرنسا جاك شيراك، أشبه برواية: فيها الحب والخيانة، فيها صراع بين القلب والعقل، وبين الواجب والعاطفة. وفي هذا التّحقيق، نقلّب صفحات وردية من حياته العاطفيّة، فيها العطرُ وأيضاً الأشواك.

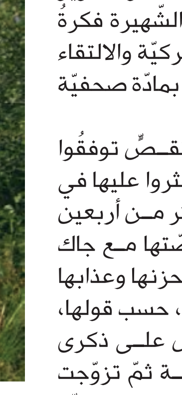
سيّدتي - الطيّب فراد

كان جاك شيراك طالباً فِي سنته الجامعيّة الأولى بالمعهد الأعلى للعُلوم السياسيّة بباريس، عندما قرّر السّفر في صيف 1953 إلى الولايات المُتّحدة الأميركيّة على متن الباخرة؛ لتلقّي دُروس مخصّصة لغير الأميركيّين في جامعة «هارفارد».
وللإنفاق على إقامته ودراسته، عمل نادلاً فِي محلّ لبيع الأكلات السّريعة قريباً من مقرّ الجامعة.
وخلال تلك الفترة التي لم تدُم طويلاً، تعرّف على «فلورانس هرلنهي»، وهي فتاة شقراء جميلة عمرها 18 عاماً أُعجبت به وأحبّته، وهو أيضاً، وكان عُمره 21 عاماً، تعلّق بها وقرّر خِطبتها وعزم فعلاً على الزّواج بها، وكتب يُعلم أمّه ويستشيرُها، لكنّها رفضتْ بقُوّة فكرة ارتباط ابنها بأميركيّة؛ فجاك هُو ابنها الوحيد وكانت له شقيقة واحدة تُوفيّت وهي صغيرة السنّ، وهكذا انتهتْ العلاقةُ العاطفيّة بين جاك شيراك وحبيبته الأولى «فلورانس» وانقطعتْ الصّلاتُ بينهُما بشكل نهائي.

ذكريات

بعد أنْ تمّ انتخابُه رئيساً لفرنسا، تسرّب خبرُ قصّة «الحب الأوّل»







شيراك مع زوجته برنادت في منزلهما الريفي

لجاك شيراك؛ فخطرتْ لأُسرة تحرير مجلّة «باري ماتش» الشّهيرة فكرةُ البحث عن الفتاة الأميركيّة والالتقاء بها، من باب الانفراد بمادّة صحفيّة مُثيرة وجذّابة.
وفعلاً وبعد بحث وتقصٍّ توفقُوا في الوُصول إليها وعثروا عليها في «كولومبيا» بعد أكثر من أربعين عاماً من تاريخ قصّتها مع جاك شيراك، وروتْ لهم حزنها وعذابها بعد الفراق وقد بقيتْ، حسب قولها، ثلاثة أعوام تعيش على ذكرى تلك العلاقة المتوهّجة ثمّ تزوّجت عام 1957 من ضابط في البحريّة الأميركية، وأنجبتْ منه بنتين وتطلّقتْ بعد38 عاماً من الزّواج.
واستعرضت ما بقي عالقاً بذاكرتها من علاقتها بالطالب الفرنسي قائلة: «كان عمري 18 عاماً، وجاك كان حنوناً ودوداً كريماً، كلّ يوم تقريبا كان يُهديني باقة ورد؛ مضيفة وهي تضحك: «إنه يُجيد القُبَل، وهو أوّل رجل قبّلني».
وقد تصدّر غلافَ مجلة «باري ماتش» صُورتهما وعنوانٌ طويل جاء فيه: «شيراك وحُبّه الأوّل: لقد وجدنا خطيبته الأميركية، قصّة وصُور المرأة التي لم تره منذ صيف 1953».

اختيارات

تعرّف جاك شيراك إلى «برنادت شودرون ديكورسال» على مقاعد الجامعة في المعهد الأعلى للعُلوم السياسيّة بباريس.
هي فتاة خجُولة مُحافظة من وسط بُورجوازي باريسيّ، ووالدها له جُذور أرستقراطيّة، في حين أنّ شيراك ولد وترعرع في منطقة ريفيّة وهو من الطبقة الوُسطى؛ فجدّه مُعلّم ووالده موظّف في بنك.
كان شابّاً ضحُوكا مُتحرّكاً مُفعماً بالطّاقة والحيويّة، وسعى ونجح في ربط علاقة مع زميلته الطّالبة «برنادت» رغم اختلاف طباعهما وانتمائهما الاجتماعي، وباركتْ أمّه هذا الاختيار، في حين أنّ والد «برنادت» رفضه، إلّا أنّه انحنى في الآخر أمام قرار ابنته التي تعلّقت بزميلها، وانتهى بالموافقة وتمّ الزّواجُ يوم 16 مارس 1956، وأنجب منها ابنتين اثنتين هما فلورانس وكلود.

جاك شيراك وبرنادت



جاك شيراك وقد خذلته صحته مستندا الى زوجته

اعترافات

تعترفُ «برنادت» بأنّها أحبّت جاك شيراك؛ مُؤكدة أنّ الكثيرات من النّساء أردن الفوز به كزوج؛ فهو كما تصفه، رجل وسيم وضحوك ومقبل على الحياة وكلامه ساحر؛ مُضيفةً أنّ الفرنسيّات يبهرهنّ رجل السّياسة ومن له السّلطة.
كما تعترف أيضاً بأنّ علاقتهما الزوجيّة مرّت بأزمات كادت تعصفُ بها بسبب كثرة خيانته لها؛ مؤكّدة أنّ نساء كثيرات كنّ مبهورات بالرّئيس، وكنّ مُعجبات به لوسامته ولمكانته الاجتماعية وسحر حديثه، تقول: «إن جاك كان دائماً يحبّ نساء منبهرات بشخصيته، مُعجبات بشخصيّته وبحديثه، ويسعدُ بأن يرى الدّهشة لدى المُحيطات به، ولكنني أنا لم أكن من تلك الطّينة».
مُضيفةً في تصريحات لها: «يجب أن تكون له زوجة تقول له دائماً، إنه هو الأقوى والأذكى والأعظم، وأن كلّ ما يقوم به من أعمال هي رائعة، وأنّه ناجح في كلّ شيء، وهو يطرب لهذا الكلام عندما يسمعه من نساء أخريات، أما أنا فكانت لي نظرة نقديّة، وكنتُ أصارحه بأن عمله ومنجزاته وبرامجه ليست بالصّورة التي يُقدّمها له مساعدوه، إنني لم أكن أبداً زوجة نكدية كثيرة الشّكوى واللوم والعتاب، ولكنني كنت أصارحُه وأسمعه صوت الناس، وملاحظاتي تصيبه بالضّجر».
وعلى الرغم من كثرة خليلاته فإنّ «برنادت» التي تواصل زواجها مع جاك شيراك 63 عاماً، جزمت بأنها لم تخُنه؛ مُؤكدةً في بوح علني: «نساء أخريات في مثل ظُروفي كنّ يبحثن عن الحبّ في مكان آخر، لكنني تربيت في عائلة كاثوليكية محافظة، ولا أقبل ذلك لنفسي ولا لبناتي».
عاشتْ كظلّ له، وتألّمت لخياناته ومغامراته، وكانت تعلمُ بوجود نساء أخريات في حياته، لكنها صبرت وتحمّلت، قتلتها الغيرة أحياناً ولكنّها في الأخير استسلمت

للأمر الواقع، رغم أنها فكرت في الانفصال وأحياناً كانت تجد له أعذاراً لكثرة غرامياته؛ معلّلة ذلك بأن النساء كن دائماً يجرين وراءه؛ فهو، كما تقُول هي: «رجل وسيم، ثم إن النساء يحببن دائماً الرجال الذين لهم السلطة».
وفعلاً فإن هناك قائمة ممن كان له معهن علاقات غراميّة طويلة، ولكنها علاقات عابرة، وهنّ عموماً صحافيّات وفنّانات وسياسيّات أيضاً.

ليلة حادث الأميرة ديانا

روى سائق جاك شيراك في كتاب نشره بعد انتهاء مهامه، أن ليلة 31 أغسطس1997 ليلة لن ينساها؛ فقد ماتت فيها الأميرة «ديانا» في حادث سير مروّع بباريس، وكان لا بدّ من إخبار الرئيس؛ فالأمر مستعجل والحدث كبير، ولكن المفاجأة أن الجميع لم يجد للرئيس أثراً، ولا أحد يعلم أين هو، وتبين بعد ذلك أنه قضى ليلته مع الممثلة الشهيرة كلوديا كاردينالي.

اعترافات

كان جاك شيراك وقد بلغ الواحدة والأربعين، في أوْج صُعوده السّياسي؛ فهو رئيس للحكومة في عهد الرّئيس فاليري جيسكار ديستان، ويخطّط للترشّح للانتخابات الرّئاسيّة.
في تلك الفترة تعرّف على «جاكلين تشابريدون»، وكانت في الرّابعة والثّلاثين ومتزوّجة من إعلامي في قناة «تي إف 1»، وتعمل صحفيّة بجريدة «لوفيغارُو»، مكلّفة بتغطيّة ومتابعة نشاط جاك شيراك، وهي مثله من وسط شعبي جمعتْ بين الجمال والثقافة والبساطة وخفة الروح، أحبها حباً جارفاً من أوّل نظرة، وكان يكتب لها أبياتاً من الشعر، وأغرم بها غراماً كبيراً؛ حتى أنه أخبرها بأنه كان على استعداد للطلاق من أجل الزواج بها؛ بل كان على استعداد ليترك كل شيء من أجلها، بما في ذلك السياسة.
أجّر لها شقّة خاصّة للقاءاتهما الحميميّة، غير بعيد عن مقرّ رئاسة الحكومة، وأغدق عليها الهدايا وكان يأخذها معه ضمن الوفد الصحفي في رحلاته الرسميّة.
وذات مرة وكانت معه والوقت ليل، شعرتْ ببرد في ساعة أغلقت فيها المحلات؛ فنجح بمعارفه في فتح محل تابع لـ«بيار كاردان» بالشارع الشهير «سانت أونوري» خصّيصاً؛ ليهدي لها 2 «بيلوفر» كشمير لتشعر بالدفء!

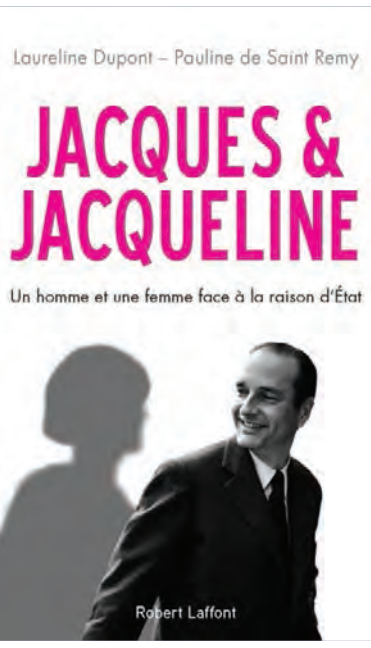




الفتاة الأميركية التي كاد أن يتزوجها شيراك، كما هي اليوم



غلاف العدد من مجلة باري ماتش، الذي تم فيه نشر اللقاء مع الفتاة الأميركية التي كاد أن يتزوجها



غلاف كتاب عن قصتهما



الفتاة الأميركية التي أحبها شيراك

من أجل فرنسا

لاحظ الجميع أنّ تأثيرها عليه أصبح يزداد يوماً بعد آخر، وخلافاً لعلاقاته الكثيرة السّابقة؛ فإنه هذه المرة أحبّ بصدق.

ولأنّ شيراك كان يعدّ نفسه وقتها للتقدم للانتخابات الرئاسية؛ فإن وراءه حزب سياسي كبير وحوله طاقم كامل من سياسيين ومستشارين وخبراء يعملون حوله ليلَ نهارَ؛ لإعداده للانتخابات الرئاسية، ويخطّطون لضمان فوزه بكرسيّ الرّئاسة.

اجتمع كبارهم ورأوا أن وجود هذه المرأة في حياة «الزّعيم»، خطر على صورته أمام الرأي العام، وقرروا فرض قطع العلاقة بينه وبين خليلته.

فلا يمكن أن يتقدم للانتخابات وهو مطلق مثلاً.

ذهبوا إليه وقالوا له: «إنّ الواجب الوطني يفرض قطع علاقتك بهذه المرأة من أجل فرنسا»، وكانت زوجته برنادت تتحرك من وراء الستار من أجل إنهاء علاقة زوجها بعشيقته، وتضايق جاك شيراك من هذا التدخّل وتردد، وفي الآخر أذعن وانتصرت السياسة على العاطفة، وغلب منطق الدولة على نداء القلب.

أما عشيقته فقد أصيبت بانهيار وأقدمت على محاولة انتحار، ووصل الأمر بها إلى حدّ دخولها المستشفى. دخلتُ «عشّ الغرام» فإذا به خالٍ من كل أثاث، وحتى مما كان يخطّه لها من كلمات حب أو قصائد، اختفت، هناك من مرّ من هناك؛ فقد غلب «منطق الدولة» على شاعرية الحب.

ثم وبعد فترة، طوت الصفحة وكانت لها مسيرة مهنية ناجحة بين الإعلام والبنوك، وتزوجت ثلاث مرات، من بينها مرة مع وزير للدفاع في عهد فرانسوا ميتران، وهو شارل هارنو.

بوح

المعروف عن جاك شيراك الذي تولى رئاسة فرنسا طيلة 12عاماً، وقبلها كان رئيساً للوزراء، أنه لا يحب كثيراً الحديث عن نفسه، ولا يريد كشف أسراره الشخصية، ولكنه في كتاب عنوانه: «مجهول الإليزيه»، وهو حصيلة لقاءات عديدة مطولة بينه وبين الصحفي الفرنسي «بيار بيتان»، قال: «إن المغامرات العاطفية لم تلعب دوراً أساسياً في حياتي، هناك نساء أحببتهن ولكن كان ذلك في كتمان وسرية»، وعن سؤال: إن كان فكر وقتها في الطلاق من زوجته؟ أجاب بعد صمت طويل: «نعم حصل ذلك».

عجائب الدّهر

تزوجت جاكلين ثلاث مرات، ومن غرائب المصادفات أن آخر زيجة لها هي مع أستاذ طب شهير مختص في الأعصاب، هو الدكتور «أوليفيه ليون كآن»، وهو الذي تم اختياره لكفاءته ومهارته ليعالج جاك شيراك عندما خذلته صحته وأصيب بفقدان الذّاكرة وبمرض الألزهايمر في سنوات عمره الأخيرة.

ومن عجائب الدهر، أن برنادت شيراك، هي التي اتصلت بجاكلين زوجة الطبيب وغريمتها السابقة؛ لتطلب منها الالتماس من الأستاذ الشهير أن يتكفل بمتابعة الحالة الصحية لجاك شيراك، وهو ما حصل فعلاً.



جاك شيراك وتظهر العشيقة جاكلين بجانبه



جاكلين عشيقة جاك شيراك



جاكلين على يسار شيراك



هل تدركين أهمية الوقاية في وقت الأزمات؟

انتشر مؤخراً فيروس كورونا في عدد كبير من الدول على مستوى العالم، ما يتطلب منكِ ضرورة اتباع تدابير صحية صارمة لوقاية نفسك من الإصابة به، إلى حين يتم التوصل إلى علاج فعال لهذا الفيروس، أو حتى ينحسر ويختفي تماماً.
في هذا الاختبار يمكنك أن تتعرفي إلى مستوى الوقاية الذي تتبعينه لحماية نفسك من هذا الفيروس، والتوصيات الصحية التي تنقصك؛ حتى تحققي حماية حقيقية وفعالة لنفسك ولمن حولك.

القاهرة - صافيناز الكاشف

1 متى تقومين بغسل يديك؟
A. بعد تناول الطعام.
B. عند دخول المنزل وبعد تناول الطعام.
C. كلما تذكرت.
D. دائماً.

2 هل تحرصين على وجود مسافة بينك وبين المقربين منك؟
A. لا.
B. نادراً.
C. إلى حد كبير.
D. دائماً.

3 كيف تقومين بتنظيف الخضراوات والفواكه؟
A. بعض الفواكه لاتحتاج إلى غسيل والبعض الآخر تُغسَل بالمياه.
B. بالمياه.
C. بالمياه والفرشاة.
D. بالمياه والخل.

4 هل تلمسين وجهك بدون قصد؟
A. كثيراً.
B. إلى حد ما.
C. نادراً جداً.
D. أنا حريصة على ألا ألمس وجهي.

5 هل تعتقدين أن مجففات الأيدي فعالة في محاربة فيروس كورونا؟
A. طبعاً.
B. غالباً.
C. ربما.
D. إطلاقاً.

6 «شخص يعاني من برد، بادر المصافحة باليد» كيف تتصرفين؟
A. أقوم بمصافحته.
B. أقوم بمصافحته وأمازحه بإخباره أنه ربما ينقل العدوى لي.
C. أرتدي قفازاً وأخلعه بعد المصافحة.
D. أخبره بأننا في ظروف صعبة بسبب انتشار فيروس كورونا.

7 ماذا تفعلين إن لم يتوافر معك مناديل ورقية عند العطس؟
A. أعطس وأضع يدي على فمي.
B. أعطس في الهواء.
C. أحاول السيطرة بحيث ألا أعطس.
D. أستخدم باطن الكوع أو الساعد.

8 إذا ارتفعت درجة حرارتك... ماذا تفعلين؟
A. أتناول مخفض حرارة فقط.
B. أتناول خافضاً وأقوم بعمل كمادات فقط.
C. إذا لم تنخفض حرارتي بالمخفض أذهب إلى الطبيب.
D. أذهب إلى المستشفى فوراً.

9 هل تحتوي حقيبتك على مطهرات عندما تكونين خارج المنزل؟
A. إطلاقاً.
B. أحياناً.
C. غالباً.
D. دائماً.

10 هل تزورين والدك أو والدتك وأنت تعانين من إنفلونزا؟
A. طبعاً.
B. غالباً.
C. لا أعتقد.
D. بالطبع لا.

الإجابات

إذا كانت معظم إجاباتك (A)

أنت بحاجة ماسة للقراءة ومتابعة الأخبار الخاصة بفيروس كورونا؛ لتدركي مدى أهمية الوقاية من هذا الفيروس الذي اقتحم دول العالم بدون مقدمات. كما يبدو أيضاً أنك تفتقرين إلى أبسط العادات والممارسات التي تحميكِ من الفيروسات.
كلمة: ننصحك في البداية بالاطلاع على الإجراءات اللازمة للوقاية من الفيروسات عامة وفيروس كورونا خاصة، وقراءة طرق العدوى لانتقال فيروس كورونا، وأخذ التدابير الصحية اللازمة لوقاية نفسك.

إذا كانت معظم إجاباتك (B)

يبدو أنكِ تحتاجين إلى مزيد من العناية بنفسك وحماية صحتك من فيروس كورونا، حيث يلاحظ أنكِ لا تدركين مدى خطورة الاختلاط بالآخرين والخروج في أماكن مزدحمة. هذا يجعلك عرضة لملامسة أشخاص مصابين أو أسطح متسخة بالفيروس.
كلمة: ننصحك بضرورة الاطلاع على توصيات منظمة الصحة العالمية لمعرفة طرق الوقاية من فيروس كورونا وطرق العدوى. ويفضل أن تلتزمي هذه الفترة بالمكوث في المنزل حتى تنأيْ بنفسك عن احتمالية الإصابة بفيروس كورونا، ولا تخرجي إلا للضرورة القصوى.

إذا كانت معظم إجاباتك (C)

أنتِ تتبعين مستوى بسيطاً من الخطوات اللازمة لوقاية نفسك من فيروس كورونا، ولكن لا تحقق هذه الخطوات الحماية الكافية من الإصابة بهذا الفيروس. رغم ذلك يُلاحظ أنك على دراية بخطورة هذه الفيروس، ولكنك لا تبذلين أقصى ما في وسعك لحماية صحتك.
كلمة: ننصحك بالالتزام بتوصيات الوقاية من هذا الفيروس، وتطبيقها على كل جوانب حياتك اليومية. نحن ندرك أن الوضع يتطلب جهداً بدنياً حتى تتجنبي الإصابة، ولكن في الحقيقة الوضع يستحق. وتذكري أن الغُمة في النهاية لا بد أن تزول.

إذا كانت معظم إجاباتك (D)

أنت ملتزمة بتطبيق التوصيات اللازمة لوقاية نفسك من فيروس كورونا، وينبع ذلك من إدراكك الواضح بخطورة هذا الفيروس وسهولة انتقاله بين الأشخاص وسرعة انتشاره.
كلمة: ننصحك بالاستمرارية والمداومة على هذه التوصيات، وعدم الاستسلام للشعور بالملل، أو الكف عن الانضباط بهذه التدابير الصحية بسبب انخفاض نسبة الإصابات. بالإضافة إلى ذلك نرشدك إلى أهمية الاطلاع على الموقع الخاص بمنظمة الصحة العالمية؛ للتأكد أنك تطبقين كل التوصيات للوقاية من الفيروس.

ذاكرة الحياة الصامتة لا تهرم



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

كل الأشياء التي نظنها لا تفهمنا، هي أكثر مَن تجيد ذلك، لذا كلمّا ملأناها بذكرياتنا، أعادتها إلينا في وقت لن نتوقعه، وهنا تكمن حقيقة اللحظات التي نحاول جاهدًا نسيانها، دون أي جدوى تذكر.
هل تتألم كل الأشياء من حولنا وتضحك مثلنا؟ هل تجيد الصراخ والبكاء ولو صمتًا؟ هل تقول لنا (لا) عندما نستغلها رغمًا عنها؟ هل يمكنها الشعور فعلًا نيابةً عنّا وعنها؟
بعض التفاصيل التي نتقاسمها مع الأمكنة والأزمنة التي نعيشها، ما هيّ إلا بداية لعدم النسيان، فهي ستذكرنا بما عشناه كلما مررنا بمحاذاتها، أو تقاطعنا معه مصادفة، فذاكرة الحياة الصامتة لا تهرم، بل تزداد قوتها كلما كبرنا نحن، وكأنها تريد أن تخبرنا بأن الزمن الذي ركضنا بداخله في مراهقتنا، ما هو إلا قصاصٌ لبقية عمرنا.
كما قال أميل سيوران: ما أميزه في كل لحظة من اللحظات، هو لهاثها واحتضارها، وليس الانتقال نحو لحظة أخرى، أهيئ زمنًا ميتًا، وأتمرغ في اختناق الصيرورة.
لكن ليس عليّنا الاختناق بها، بل علينا أن ندرك جيدًا بأنها قد تبقى مسالمة، طالما لن نحقنها بالمزيدِ من عبثيّة مشاعرنا، فاللحظة التي تُشرّع للجنون كل طرائق الهوى، هي ذات اللحظة التي ستلقينا نحو الهوة ونحن بملءِ الدهشة.
فكل بداية جامحة تقودنا للرقصِ والغناء، لن تكون سوى نهاية مأساوية سنبكي بسببها، فالأشياء التي تحيطنا منذ الربكة الأولى، هي أكثر ما يفهمنا في زحام الخيبة الذي سنتعرض له يومًا ما.
لذا: أهلًا بكل وخزة، ستشعرني بقيمة العمر الذي أسرفته عليهم، وما زلت أنفقه بتبذيرِ عاشقة حالمة.

سيّدتي



SAYIDATY.NET

& BEAUTY FASHION



TREND ALERT

لا يخلو برنامج الصيف من المناسبات الهامة والرسمية، التي تفرض عليك اختيار إطلالة رصينة، أقرب إلى النمط الكلاسيكي. وليس هناك أفضل من البذلة خياراً لمثل هذه المناسـبات. وقد حفلت عروض ربيع وصيف 2020 بالكثير مـن تصاميم البذلات التي أبدع المصمّمون بتقديمها ضمن لوحة ألوان منعشة وحيوية. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

زاديغ أند فولتير Zadig&Voltaire

إرمانو سيرفينو Ermanno Scervino

إيترو Etro

بوس Boss

SUMMER SUIT

TOP 5

#Mules

يعتبر حذاء المول من التصاميم العملية والأنيقة في الوقت نفسه. يزيد من أنوثة إطلالتك وفخامتها، ويمنحك في الوقت نفسه شعوراً بالراحة عند التنقّل. اختاري المول باللون الأسود، مع بعض الترصيعات الجذابة، وتألقي في سهراتك الصيفية المقبلة. بيروت - رولا زعزع عيّاد



بالنسياغا Balenciaga

برادا Prada

صوفيا ويبستر Sophia Webster

جيوسيبي زانوتي Giuseppe Zanotti

أكوازورا Aquazzura



YOUR ESSENTIAL WARDROBE
أساسيات إطلالتك الصيفيّة

في خزانة كلّ امرأة تحرص على أناقتها، مجموعة من قطع الأزياء التي تعتبر من أساسيّات إطلالاتها، أو ما يُعرف باللغة الإنكليزية بـESSENTIAL WARDROBE. وغالباً ما تكون هذه القطع ذات نمط كلاسيكي، لا ترتبط بزمان أو مكان أو بصيحة معيّنة، بحيث تشعر السيّدة بحريّة تنسيقها مع مختلف الإطلالات وكافة المناسبات.
وبعد جولة قمنا بها على أبرز عروض ربيع وصيف 2020، لفتنا حرص المصمّمين على إدخال قطع أساسية ضمن مجموعاتهم، تلبّي حاجات المرأة، وتؤمن لها إطلالات أنيقة، كلاسيكية، ومواكبة للموضة في الوقت نفسه.

بيروت - «سيدتي»

THE COAT

المعطف

على الرغم من أنه زيّ شتوي بامتياز، فقد زيّن المعطف عروض الموسم المقبل بتصاميم أنيقة، ذات قصّة مستقيمة أو عسكرية، وبأقمشة تلائم أجواءه، ما يجعله قطعة تناسب مختلف الإطلالات. يمكنك أن تنسّقي المعطف مع فساتينك الصيفية أو في إطلالة كاجوال عصرية.



ماكس مارا
Max Mara

لويفي Loewe

إردم
Erdem

بربري
Burberry



السروال

بقصّته الكلاسيكية، يمنحك السروال إطلالة مفعمة بالأناقة. يمكنك أن تنسّقيه مع غيره من الأزياء للحصول على إطلالة سبور- شيك، أو أن تمنحيه بعض الرصانة من خلال ارتدائه مع سترة على شكل بذلة. تتنوّع تصاميم السراويل بين موسم وآخر، أحياناً تسيطر القصّة الواسعة على اتجاهات الموضة وأحياناً أخرى تأتي السراويل قصيرة وضيّقة.

لويس فويتون
Louis Vuitton

إليزابيتّا فرانكي
Elisabetta Franchi

ماكس مارا
Max Mara

بربري
Burberry



كارولينا هيرَيرا
Carolina Herrera

بادجلي ميشكا
Badgley Mischka

فالنتينو
Valentino

بوس
Boss

THE WHITE SHIRT

القميص الأبيض

احرصي على أن تتضمّن خزانتك دائماً قميصاً أبيض بقصّة كلاسيكيّة، أو حتّى مع القليل من التفاصيل البديعة، ويمكن أن يكون قصيراً أو طويلاً. هذه القطعة تناسب مختلف مناسباتك، بإمكانك أن تنسّقي القميص الأبيض مع البذلة أو مع تنورة أو حتى مع الجينز.



THE BLAZER

البلايزر

على أن يكون البلايزر بلون أساسيّ، أسود أو كحلي أو حتى رمادي، وبقصّة محدّدة. طول البلايزر يجب أن يصل إلى منتصف الوركين إذا كان وركاك عريضين، ويمكن أن يكون قصيراً إذا كنت نحيلة الجسم.

THE LITTLE BLACK DRESS

الفستان الأسود

هذا الفستان هو حليفك المثاليّ لإطلالة أنيقة كلاسيكيّة. احرصي على أن يكون بقصّة أقرب إلى الكلاسيكيّة.



ميو ميو miu miu

لومير Lemaire

بوتّيغا فينيتا
Bottega Veneta

آنييس بي
Agnès B



OTHER MUST-HAVES

قطع أساسيّة أخرى

يجب أن تتضمّن خزانتك أيضاً عناصر أخرى تكمّلها، وهي التنورة والكنزة المحاكة والفستان المطبّع الصيفي، ولا تنسي طبعاً الإكسسوارات الضرورية التي تغيّر في طلّتك حسب كيفيّة تنسيقها معها...

THE SKIRT
التنّورة

يجب أن تكون بقصّة مستقيمة، ويمكن أن تكون متوسّطة الطول أو طويلة. إذا كنت تتمتّعين بجسم نحيل، عندها يمكن أن تختاري للتنّورة قصّة ضيّقة.

THE KNITTED PIECE
الكنزة المحاكة

لا تهملي تضمين خزانتك كنزة من الكشمير، على أن تكملي أناقتها بعقد مرصّع بالحجارة الملوّنة.

THE DRESS
الفستان

لا تخلو أيّ خزانة صيفيّة من الفستان المطبّع الملوّن أو المزيّن بأنماط كلاسيكية.

بربري
Burberry

لويس فويتون
Louis Vuitton

التوزارا
Altuzarra

سيلين
Celine

ستيلا مكارتني
Stella Mc-Cartney

ميو ميو
miu miu



جيورجيو أرماني
Giorgio Armani

أكريس Akris



THE MUST-HAVE ACCESSORIES



لانفان Lanvin

إكسسوارات لإكمال الطلّة الأساسية

| حقيبة تسوّق Tote Bag، لحمل كلّ ما تحتاجين إليه خلال النهار.
| حقيبة محمولة Clutch، للمناسبات المسائية.
| جزمة عالية الساق، قد تكون بتصميم رعاة البقر أو بتصميم واسع مسترخٍ.
| حذاء عالي الكعب للمناسبات الرسميّة.
| حذاء رياضي كاجوال بسيط التصميم، لإكمال الإطلالة الكاجوال، كما يمكن أن يناسب البذلات وكذلك الفساتين المزيّنة بالزهور.
| صنادل جميلة التصميم وخفيفة، عبارة عن شرائط رفيعة تحيط بالقدم وكأنّها غير موجودة، لطلّة ناعمة.



سيلين
Céline

هيرميس
Hermès



FRESH ELEGANCE
أناقة بمنتهى الانتعاش

لربيع مكتمل الأناقة بأجمل وأجدد الإطلالات الأنثوية المبهجة، التي تزيد من إشراقة حضورك في الموسم المقبل، اخترنا لك مجموعة أزياء بلوحة ألوان تحاكي انتعاش هذا الفصل.

إعداد: **ريهام المستادي- ثناء المحمد**
خبيرة المظهر: **ريهام أبو الفرج**
تصوير: **لينا قمصاني**
ماكياج وشعر: **صالون هند وجولي**
ملابس وإكسسوارات: **هنيدة، سجى، آرام ديزاين، ريم فيصل، آغنر، صوفيا وبيستر، إليزبيتا فرانكي**
مكان التصوير: **منزل الشيخ محمد صالح بن علي بن عبد الله باعشن**



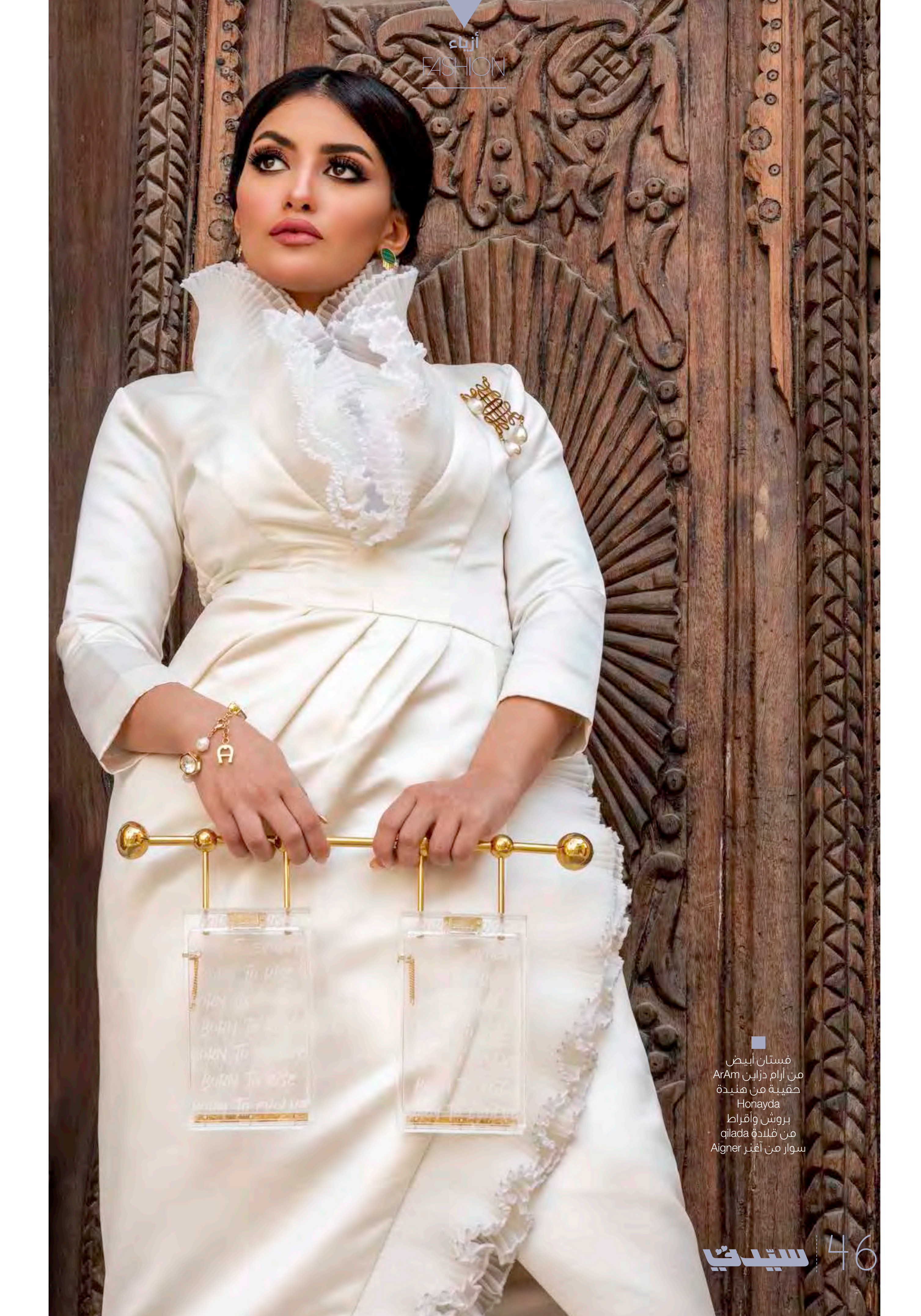
فستان من ريم الفيصل Reem Faisal
وشاح طويل من آغنر Aigner
حقيبة من إيليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
عقد من قلادة qilada
نظارات شمسية من آغنر Aigner



فستان من الشيفون الأبيض
المطرّز من هنيدة Honayda



طقم باللون الزهري وبقماش البليسيه من
مجموعة الحب One Love من هنيدة Honayda
عقد عصري من قلادة qilada
وشاح للرأس
نظارات شمسية
جميعها من آغنر Aigner



فستان أبيض
من أرام دزاين ArAm
حقيبة من هنيدة
Honayda
بروش وأقراط
من قلادة qilada
سوار من آغنر Aigner



بدلة باللون البيج
من سجى Sajas

نظارات شمسية
طقم إكسسوارات
مؤلف من عقد وسوار
وأقراط جميعها من
آغنر Aigner



قميص من الشيفون الأسود
تنورة بقصة مستقيمة
حقيبة باللون الفضي
جميعها من سجى Sajas

نظارات شمسية من آغنر Aigner
حذاء من صوفيا ويبستر Sophia Webster

موقع 6THSTREET.COM
يقدّم أحدث تصاميم الأحذية



بيروت- «سيدتي»

قدّم موقع 6thstreet. com، المتجر الإلكتروني، مجموعة جديدة من الأحذية تضم أكثر من 15000 تصميم مختلف. يحتوي الموقع على تشكيلة واسعة من الأحذية بأحدث التصاميم ومصنعة بأجود أنواع الخامات لضمان راحة وأناقة لا مثيل لها. تضم التشكيلة أحذية رياضية، صنادل، أحذية بكعب عال، أحذية لوفر وغيرها الكثير.

يعرض الموقع أحدث الصيحات الرائجة لربيع وصيف 2020 المستوحاة من منصات عروض أسابيع الموضة العالمية. ومن أبرز هذه الصيحات التصاميم المريحة للنساء والرجال. وقد درجت موضة الأحذية المريحة لهذا الموسم بتصاميم عمليّة وألوان تناسب الإطلالات اليومية للربيع والصيف.

OVERSIZED SHAPES

نظارات شمسية بأحجام ضخمة

فندي Fendi

غوتشي Gucci

لا يختلف اثنان على ضرورة حضور النظارات الشمسية في الإطلالات الصيفية. فهي إكسسوار ملازم لأجواء هذا الفصل، ليس فقط بفضل قدرتها على حماية عينيك من أشعة الشمس الحارقة، إنما أيضاً لكونها عنصراً أساسياً في أناقة مظهرك. وفي مجموعات النظارات الشمسية التي قدّمتها العلامات التجارية والدور العالمية لموسم ربيع وصيف 2020، والتي تنوّعت في صيحاتها لتلبّي مختلف الأذواق، لفتتنا التصاميم ذات الأحجام الضخمة والبارزة، والتي ستزيد من دون شك من جرأة إطلالاتك.

بيروت - رولا زعزع عيّاد



سيلين Celine

كارتييه Cartier

جيمي تشو Jimmy Choo

ديور Dior

كلوي Chloé

زيمرمان Zimmermann

إذا كنت قد مللت من تصاميم النظارات الشمسية الكلاسيكية، وتبحثين عن لمسة مرح وجرأة في الوقت نفسه، فما عليك سوى أن تختاري من مجموعة النظارات الشمسية ذات الأحجام الضخمة والتي ستمنحك بالتأكيد إطلالة فريدة ولافتة.

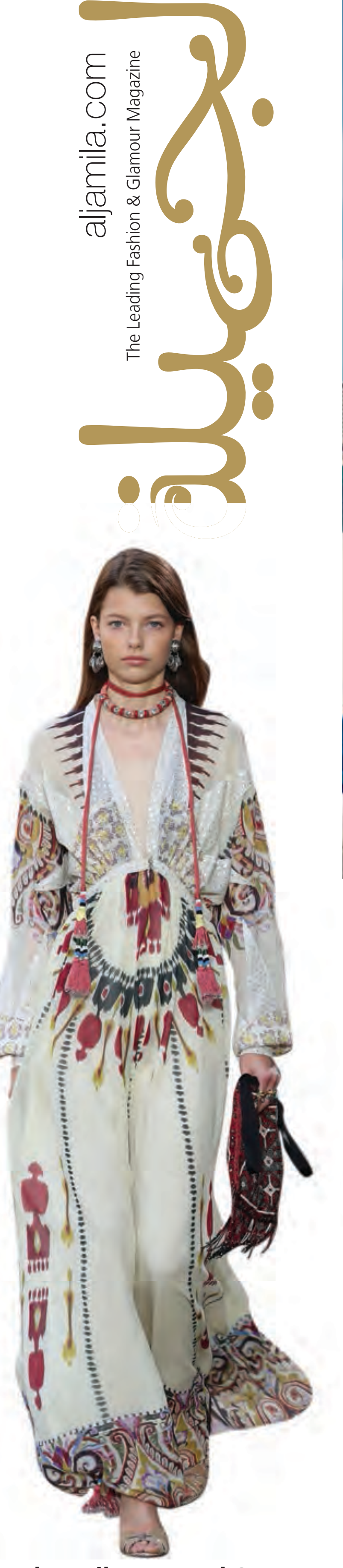
in FOCUS

سوار SAMARKAND من BOGHOSSIAN



يتميّز سوار SAMARKAND من مجوهرات BOGHOSSIAN، الذي قدّمته العلامة ضمن مجموعة SILK، بتصميـم فاخـر يعكس الكثير من التـرف وحرفية التنفيذ. يأتي هذا السـوار مصنوعاً من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً ومرصعاً بأحجار الماس على شكل الماركيز وبالأحجار الكريمة الفنيّة.

بيروت - «سيدتي»



الجميلة
aljamila.com
The Leading Fashion & Glamour Magazine



الجميلة
aljamila.com
The Leading Fashion & Glamour Magazine
#StaySafe
في زمن الكورونا
كيف تقوّين
جهاز مناعتك؟
نظرة على أسابيع
موضة الخريف
RAMADAN
In COLORS
رمضان 2020
صيحات أكسسوارات الصيف
قفاطين ومجوهرات سعودية وعالمية
ملف العناية ببشرتك

APRIL issue



رمضان
2020
RAMADAN
IN COLOR
#StaySafe



HAIR TIPS IN QUARANTINE
دليل العناية بالشعر في المنزل

مر أكثر من أسبوعين على وجودنا في المنزل بعد تفشي فيروس كورونا COVID - 19 المعدي ما أدى إلى إقفال معظم أو جميع الشركات بما فيها صالونات التجميل التي تعنى بالمرأة وجمالها من شعرها تاج جمالها حتى أخمص قدميها. إليك تفاصيل سهلة من خبراء العناية بالشعر لم تكوني لتعرفي عنها من قبل مثل كيفية العناية بشعرك وقصه في المنزل وحتى اختيار درجة الصبغة وخلطها في فترة الحجر الصحي لتخفي الجذور البيضاء. بيروت - ميرنا عبّاس


في حين تقدم صالونات الشعر الكثير من طرق العناية بالشعر، من بينها حمامات الزيت، ماسك الشعر، تلوين الشعر، العلاجات بالكيراتين... ليس عليك في الوقت الراهن إلا تخصيص الوقت الكافي لروتين العناية بالشعر في المنزل. فبدلاً من الذهاب إلى مصفف الشعر للحصول على علاج الكيراتين، قومي بتطبيق الماسكات الطبيعية التي تغذي الشعر وتعمل على ترطيبه وتنعيمه، كماسك الزيوت الطبيعية، أو ماسك الأفوكادو والموز أو ماسك المايونيز... كما أوصى الكثير من مصففي الشعر بضرورة جعل فترة الحجر المنزلي فرصة لإراحة الشعر من الصبغات وأدوات التصفيف الساخنة التي تصيب الشعر بأضرار كثيرة وتؤدي إلى تلفه. إذ لن يتأثر شعرك إطلاقاً في حال قمت بتأجيل موعد قصه وصبغه والحصول على قصة شعر جديدة بعد مرور هذه الأزمة، في حين يقول خبراء صالونات أخرى بضرورة أن تحافظ المرأة على روتينها الجمالي بشكل كامل ولو اضطرت لصبغ شعرها وقصه في المنزل فالأطراف المتقصفة وظهور الشيب يزيد من توتر المرأة وعصبيتها في ظل الوضع الراهن الذي نعاني منه جميعاً. فماذا عن هذه التفاصيل وكيف تطبقينها.

طلال طبارة:
هكذا تختارين صبغة الشعر

من الطبيعي أن يظهر الشعر الأبيض بعد أسبوعين من الصبغة. لذا، إليك هذا الدليل البسيط لاختيار ألوان ودرجة الصبغة التي تليق بك بعيداً عن تجربة ألوان جديدة قد تظهرك بشكل غريب.
لمن يعانين من الشعر الأبيض، يجب أن يخترن صبغة باللون الذي يرغبن به مع آخر بلون أساسي مثل درجة 7 و7.1 وهذه الألوان يجب أن تكون حيادية ورقمها من 1 إلى 10 وموجودة على كتيب الصبغات.
لمن لا يعانين من مشكلة الشعر الأبيض، يمكنهن استعمال نفس لون درجة الشعر، أو أفتح درجة أو أغمق درجة فقد تختلف اللمعة فقط وليس الإطلالة. ويجب أن نبتعد عن كل الدرجات الجديدة فهذا الوقت غير مناسب للتغيير الجذري في المنزل.
كما وينصح طلال بتطبيق الزيوت والأقنعة الطبيعية المصنوعة من الأفوكادو، زيت اللوز وزيت الصبار وزيت الزيتون.

طريقة الصبغة:

صبغ الشّعر: استخدمي المشط لفصل الخصلات إلى أربعة أقسام، واستعيني بمشبك الشعر المستخدم في الصالونات، وبذلك ستضمنين عدم ترك أي خصلة دون صبغة. ابدئي بصبغ قسم تلو الآخر، وذلك لضمان وصول كميّة مناسبة من الصبغة لكل خصلة، ويمكنك استخدام أصابعك لتوزيع الصبغة جيّداً على الخصل. إذ كانت هذه المرة الأولى التي تصبغين بها شعرك، ضعي الصبغة على بعد إنش واحد من الجذور، إما إذا كنت قد صبغت شعرك من قبل فابدئي من مسافة نصف إنش من الجذور، وأكملي حتى الأطراف. اضبطي الساعة لمدة الانتظار المحددة حسب التعليمات المذكورة على عبوة الصبغة، بحيث لا تزيدين على هذه المدة المطلوبة ولا تنقصين منها. بعدها، غسلي شعرك بالشامبو والبلسم.









جواد مشيك:
طريقة قص الشعر في المنزل

قد يكون قص أطراف الشعر والتخلّص من تقصفه أمراً ممتعاً للمرأة في المنزل وتحديداً في هذه الظروف، إذ ستشعر بأنها قامت بعمل جديد وفي الوقت نفسه تخلّصت من الأطراف المزعجة.

إليك هذه الطريقة:
قص الشعر من الأسفل للأعلى: تحضير الشعر لقصّه، بغسله أو ترطيبه من خلال رشّه بالماء أولاً. الوقوف أمام مرآة كبيرة وخلف مرآة أخرى لرؤية الجزء الخلفي من الشعر لضمان تطبيق القصة بالشكل الصحيح. مشّطي شعرك جيداً لتتخلّصي من التشابك ثم ثبّتي رأسك بوضعية مستقيمة، أي عدم جعله مائلاً سواء للخلف أو للأمام. قسّمي شعرك إلى ثمانية أقسام: غرة الشعر، أعلى الجبهة (اليسار واليمين)، والجزء الخلفي من الرأس (اليسار واليمين)، والجانبين (اليسار واليمين)، وقسم في مؤخرة العنق. اعملي على لف كل قسم حول إصبعك قبل ربطه، مع ترك قسم مؤخرة الرقبة؛ حيث سيتم البدء به. قومي بالإمساك بالمقص بالشكل المناسب، وذلك حسب القصّة المراد القيام بها؛ فالقصة الحادة تحتاج مسك المقص أفقياً، أمّا قصّة الطبقات فتحتاج إلى ميل المقص بزاوية 45 درجة وقصّه تصاعدياً، ثمّ الإمساك بالمقص بشكل عمودي وقصّ الأطراف للأعلى وبحركة سريعة جداً. يتمّ قصّ الشعر ابتداءً من قسم مؤخرة العنق، بعد تمشيط خصلة الشعر ثم الإمساك بها بإصبعي السبابة والأوسط وكأنهما شكّلا مقصّاً، ويتم التمشيط مرة أخرى، وسحب الشعر بشدة مع إنزال الأصابع للوصول إلى المكان المراد قص الشعر منه، ثم يتم القص تحت الأصابع تماماً. إكمال قص باقي أقسام الشعر على نفس الوتيرة، حيث يتم قص الجزء اليمين من القسم الخلفي للرأس ثم الجزء اليسار وهكذا للوصول إلى غرّة الشعر، مع الحرص على ضرورة تمشيط الشعر قبل قصّه، ورشّ أقسامه بالماء بشكل سريع إذا بدأت تجف.
طبعاً، يوصى بقصّ أطرافٍ بسيطة جداً من الشعر وليس المخاطرة بتطبيق قصة جديدة.





طوني فرنيه:
يمنع منعاً باتاً ترك الشعر مبللاً في ظل كورونا

يبدأ طوني حديثه بالتحذير من ترك الشعر مبللاً بعد غسله في هذه الظروف أو في الأيام العادية لأن الماء يؤثر على فروة الرأس ويصيبها بالحساسية ثم تشقق الفروة ما يعرضها لالتقاط البكتيريا بنسبة أكبر لأن الأوكسجين في الماء 0،5 ما يساعد البكتيريا في التكاثر بشكل أكبر وتبقى في الشعر لمدة 24 ساعة.
أما للسيدات اللواتي يستعملن المجفف في المنزل، فيجب أن يبتعدن عن «البيبي ليس» قبل تنشيف الشعر جيداً بحيث يسمعن أحياناً صوت تبخّر الماء من الشعر وهذا يعني تعرضه للاحتراق.
أما بالنسبة لوضع القناع على الشعر فيجب أن لا نبالغ بترك القناع لمدة طويلة حتى لا نزيد من رطوبة فروة الرأس ما يقفل مسامها ويسبب بتساقط الشعر مع ظهور القشرة.
لهذا تعتبر فترة تطبيق الأقنعة المثالية من 15 إلى 20 دقيقة لا أكثر.

HAIR CARE TIPS & MASKS

خلطات طبيعية ونصائح

هذه بعض النصائح الأساسية للعناية بالشعر في كل الأحوال والظروف لشعر صحي.
تناولي الغذاء الصحي كالمأكولات الغنية بالفيتامينات والمعادن، العصائر الطبيعية، المأكولات الليفية، والأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته، إذ إن التغذية الجيدة تقوي بصيلات الشعر، وتجعله أكثر قوةً وأقل تكسراً.
تعتبر الزيوت المختلفة التي توضع على فروة الرأس مفيدة للعناية بالشعر؛ مثل زيت الزيتون المفيد لتطويل وتكثيف الشعر، وكذلك زيت جوز الهند وزيت الصبار وزيت اللوز.
للحفاظ على الشعر وإيقاف تساقطه يجب استخدام شامبو من مكونات طبيعية خالية من البارابان والمواد الكيميائية مخصص لنوعية شعرك مع بلسم خاص غني بالمعادن.
يجب الابتعاد عن تمشيط الشعر بعد غسله مباشرةً، لأنه سوف يسقط نصفه في المشط، إذ إن الشعر يكون أكثر ليونةً وهو رطِب وسهل تكسره.
عدم استخدام مجفف الشعر باستمرار خاصةً «البيبي ليس»، الذي يعجل تقصف الشعر من الأطراف، وعدم تعريض الشعر للهواء مباشرةً لأن أطرافه ستتقصف، وتعريضه لأشعة الشمس لمدة نصف ساعة يومياً فترة الظهيرة لاكتساب الفيتامينات المختلفة والحصول على اللمعان المطلوب، وينصح بعدم شدّ الشعر عند ربطه، لأنه يسبب الصلع في مقدمة الرأس للفتيات، لذا يجب فرده أثناء المكوث في البيت.

قناع زبدة الشيا والزيوت الطبيعية

في وعاء يحتوي على ماء ساخن، ضعي 4 ملاعق من زبدة الشيا حتى تذوب. أضيفي ملعقة من زيت جوز الهند وملعقة من زيت اللافندر وماء الورد. اخلطي المكوّنات جيداً لتحصلي على مزيج متجانس. انتظري حتى يبرد المزيج واستخدميه كقناع على شعرك الرطب لمدة ساعة. تساعد الزيوت الطبيعية على تغذية الشعر، بينما يساعد ماء الورد وزبدة الشيا على منحه ملمساً حريرياً ومظهراً لامعاً ومشرقاً.

زيت الخروع مع زيت الأرغان

زيت الخروع يحتوي على الكثير من المواد التي تعالج مشكلة التساقط التي تعانيها الكثير من الفتيات، كما يحتوي على فيتامين ه والأحماض الدهنية التي تعزز الدورة الدموية، وتحافظ على بصيلات الشعر وتقوّيها.

المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت الخروع
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون

طريقة تحضير الماسك

اخلطي زيت الخروع مع زيت الزيتون، وضعيه على فروة الرأس مع التدليك لمدة 5 دقائق.
اتركي الخليط لمدة ساعة كاملة.
اشطفي شعركِ بالشامبو.
كرري الماسك مرة كل أسبوع لنتيجة سريعة.



كيفية التعامل وتعقيم منتجات التجميل

نظراً إلى سرعة انتشار فيروس كورونا الذي يجتاح جميع دول العالم في الوقت الراهن، أصدر مركز السيطرة على الأمراض CDC إرشاداته لتطهير جميع الأسطح والأمكنة التي ينتقل المرض عبرها من شخص إلى آخر. لكن، ماذا عن مستحضرات الماكياج ومنتجات العناية بالبشرة التي تستخدمها النساء بشكل يومي؟ وهل تحتاج إلى تعقيم؟ إليك الإجابة من الاختصاصيين. بيروت ـ «سيدتي»

فيروس كورونا ومنتجات التجميل

في حين أنه من غير الواضح بالضبط المدة التي يظل فيها فيروس كورونا نشطاً خارج الجسم، إلا أن العديد من الدراسات يؤكد أن الفيروس يعيش في أي مكان من ساعتين إلى تسعة أيام، وذلك اعتماداً على نوعية الأسطح. في كل الأحوال، يوصي جميع الخبراء بأنه في حال الإصابة بفيروس كورونا، على المرأة تجنب استخدام أي من منتجات التجميل والعناية بالبشرة خلال فترة الإصابة، وأيضاً تجنب مشاركة تلك المنتجات مع أي شخص آخر، لكي لا تنتقل العدوى بالفيروس من شخص إلى آخر.

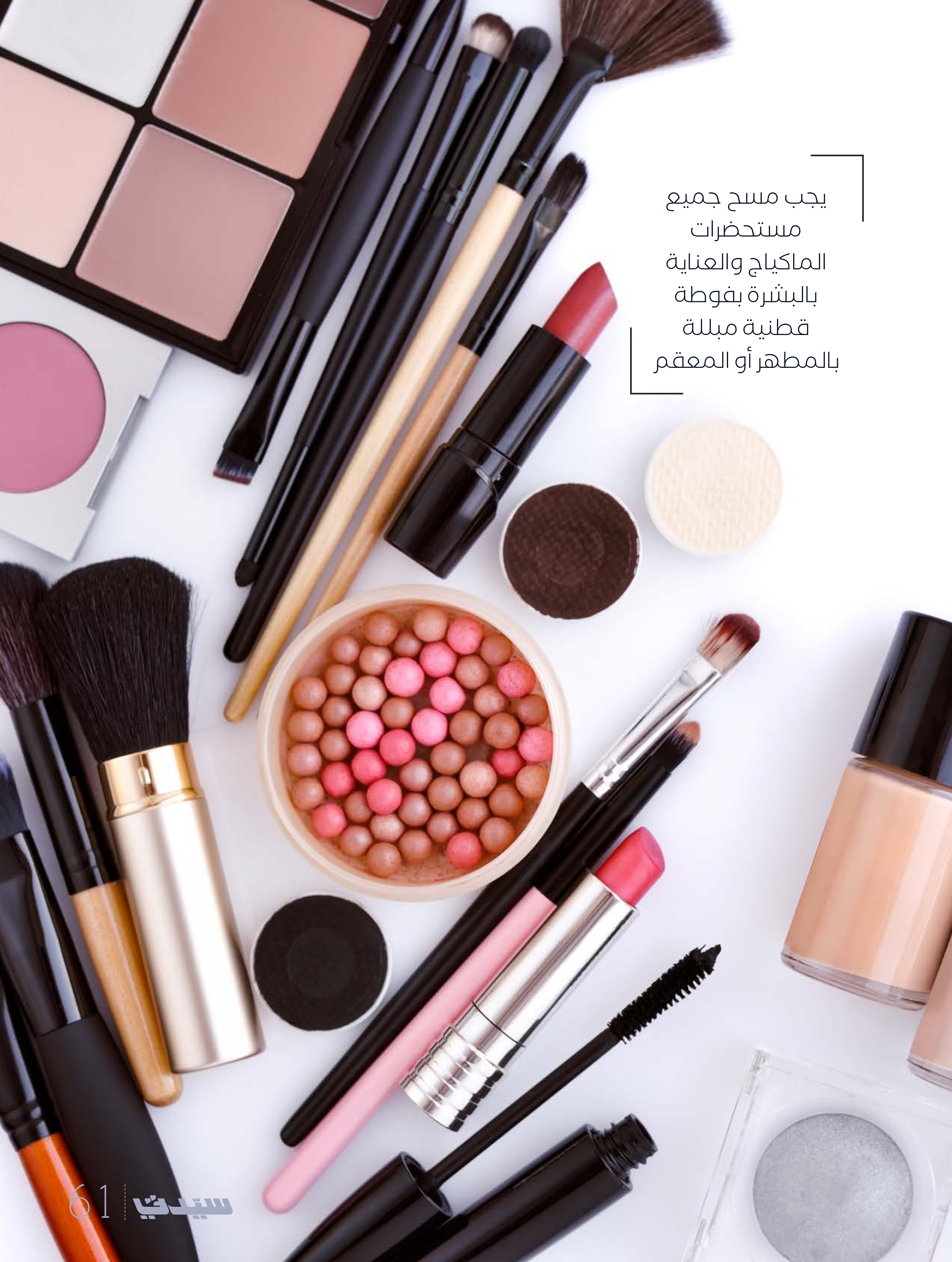
كيفية التعامل مع منتجات التجميل في ظل انتشار الكورونا

يوصي الاختصاصيون والخبراء في عالم التجميل والعناية بالبشرة، بتخصيص منطقتين متميزتين في المنزل: ملوثة ونظيفة، اتركي جميع العناصر والمنتجات التي كانت في حقيبتك في المنطقة الملوثة، بعدها اغسلي يديك جيداً وعقمي جميع المنتجات وأحضريها إلى المنطقة النظيفة، وهكذا تضمنين القضاء على الفيروس في حال كان موجوداً على أي من مستحضراتك.

تعقيم مستحضرات الماكياج ومنتجات العناية بالبشرة

في ما يتعلق بتعقيم مستحضرات الماكياج ومنتجات العناية بالبشرة، يجب مسح زجاجة أو عبوة جميع مستحضرات الماكياج والعناية بالبشرة بفوطة قطنية مبللة بالمطهر أو المعقم الملائم. أما إذا كنت تشكين في التقاط المستحضر للفيروس من الداخل فلا تقلقي، بل ضعيه جانباً ولا تلمسيه لعدة أيام، بعدها بالإمكان استعماله مجدداً. من جهة أخرى، يحتوي العديد من منتجات العناية بالبشرة ومستحضرات الماكياج على نسبة عالية من المطهرات، مما يجعل الفيروس غير نشط، والمنتجات أقل عرضة للتلوث. وفي العموم، احرصي على غسل فرش الماكياج بانتظام، وعقمي حقيبة الماكياج وأي منتجات استخدمتها خارج المنزل، مثل أحمر الشفاه والماسكارا ومستحضرات العناية بالبشرة. والأهم في هذه الفترة، أن تحرصي على عدم استخدام أي منتجات أو مستحضرات خاصة بإحدى قريباتك أو صديقاتك. إضافة إلى أن ممارسات النظافة العامة هي الطريقة الأكثر فعالية لتجنب الإصابة بالكورونا والحفاظ على مستحضراتك نظيفة وخالية من أي فيروس.





يجب مسح جميع
مستحضرات
الماكياج والعناية
بالبشرة بفوطة
قطنية مبللة
بالمطهر أو المعقم

the NOTE

عطر OUD ROSEWOOD من دار CHRISTIAN DIOR



غالباً ما تكون العطور دعوةً للقيام برحلة، فيكون بعضها قويّاً جداً، فيعيد إلى الأذهان بعض الصور والموسيقى، أو يوقظ ذكريات عاطفيّة. وينتمي عطر Oud Rosewood النبيل، القويّ والمؤثّر إلى هذه الفئة من العطور.

يسيطر على العطر الأخير لدار Christian Dior، من ابتكار François Demachy، أريج ثنائي خشبي هما: العود والصندل، فيفوح على الفور غناه المغذّى بتناقضات صارخة. ويمتزج عبيره الخشبيّ بدرجات عطريّة جافة كجفاف الصحراء، مغلّفة بنعومة الحليب. أمّا قوته فيُعبّر عنها من خلال درجات عطريّة متوحشة، يسكّنها وجود ملذّات حلوة تكاد لا تبان.

ويمنح الانغماس بهذا العطر القويّ إحساساً فوريّاً بوحشيّة العود ونعومة خشب الصندل. فينشأ إحساس عميق، من القوّة النبيلة الملبّسة بدرجات عطريّة طاغية رقيقة بحلاوة معجون السفرجل وحادة بحدّة توت العليق.

فبرائحته المؤثّرة والإحساس الفوري الذي يلامس القلب، يلعب عطر Oud Rosewood على تناقضاته الخشبيّة الغنيّة من خلال المزج ما بين عدد من الخلاصات من الشرق الأوسط والشرق الأقصى. وتتمتّع هذه السمفونيّة الخشبيّة بأوجه متعددة؛ أحدها شامل، لامع وناعم كخشب الورد البني الدافئ، المجذّع باللون الفاتح. أمّا الآخر، فأكثر صلابة، جوّال ومجسد للعواطف، كخشب العود برائحته المتوحشة التي يمكن التعرّف عليها بين آلاف الروائح الأخرى.



BEAUTY CRUSH

عناية ضرورية للبشرة المرهقة

تتعرضين خلال فترة الحجر الصحي لضغط نفسي كبير على بشرتك بسبب ما تعانيه من ظروف وما تعيشينه من خوف فيروس COVID - 19 وهذا يؤثر سلباً على بشرتك، وبالتالي يظهر عليها الكثير من المشاكل مثل فقدان النضارة، البهتان والتعب والجفاف أيضاً. لذلك، إليك بعض المستحضرات التي تخفف عنها.

بيروت ـ ميرنا عباس

ماسك للوجه «هاني كاتابلسم من غيرلان»
Guelain Honey Cataplasm Mask



قناع للوجه «فيلفت كريم ويز سفرون فلورز من سيسلي»
Sisley Velvet Cream With Saffron Flowers



منظف للبشرة «جنتل كريم كلينزر من نارس»
Nars Gentle Cream Cleanser



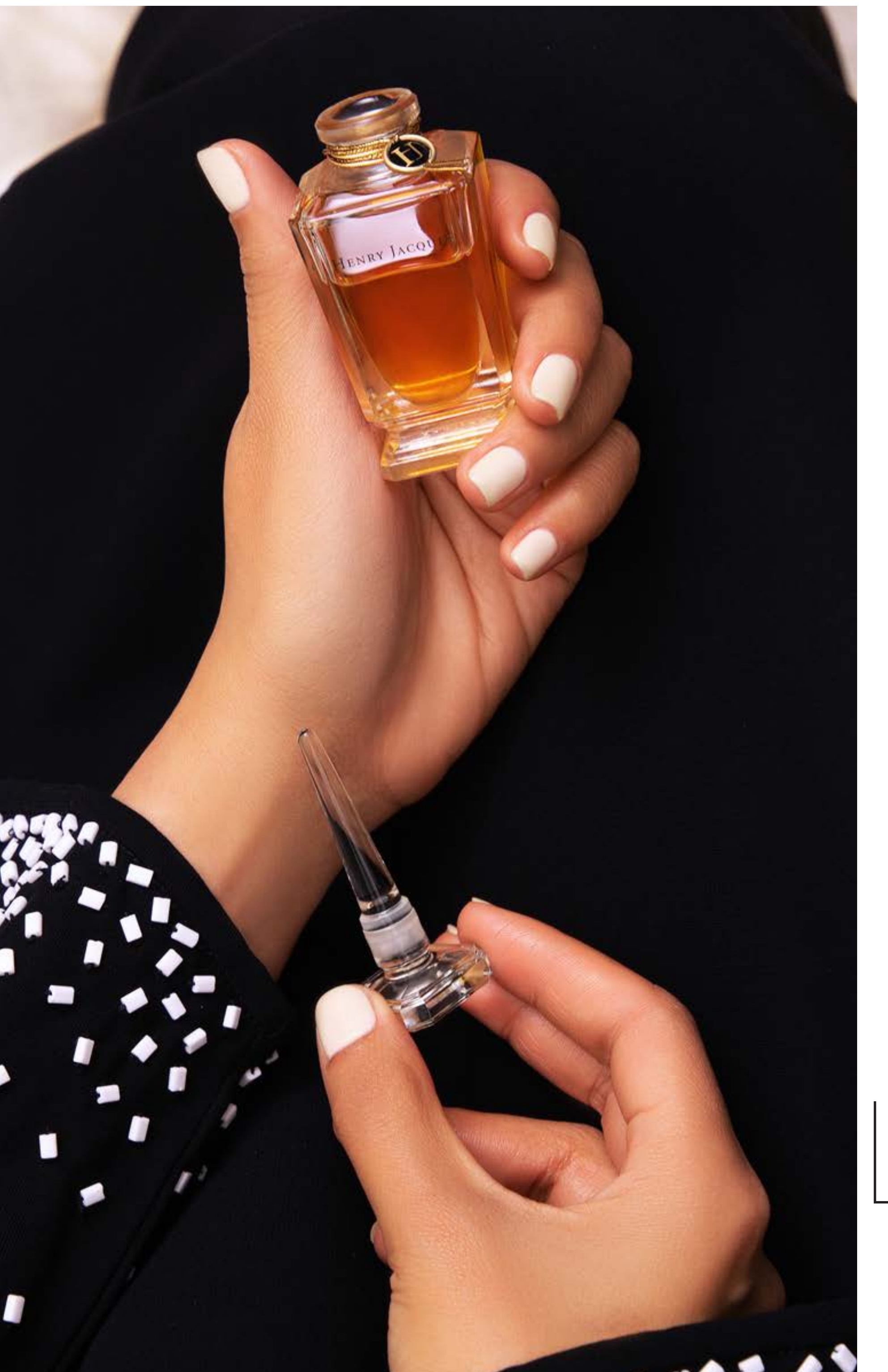
قناع للعيون «من شيسيدو»
Shiseido Eye Mask



كريم مرطّب «ماجيك كريم من شارلوت تيلبيري»
Charlotte Tilbury Magic Cream

عطور HENRY JACQUES هنري جاك: مبتكر أجود عطور العوّد

تقدّم دار العطور الفرنسية الراقية هنري جاك عطوراً هي من أجود عطور العود الفاخر في العالم. فتعرفي إلى جديدها:



عطور شرقية

في شهر رمضان الفضيل، ستسلّط دار العطور الفرنسية الراقية هنري جاك الضوء على اثنين من أثمن عطورها الشرقية من قلب مجموعتها «كلاسيكيات» Les Classiques، وهي مناسبة تماماً للرجال والنساء على حدّ سواء. الأول هو عطر «أونكسيون» Onction وهو عطر فاخر من دهن العود، والثاني هو «زيت المسك الأسود» Musk Oil Black الذي يعبق برائحة البخور.

«أونكسيون» ONCTION

العائلة: عطر شرقي / خشبي
النغمات الافتتاحية: خشب الأرز - الزعفران - المرّ
النغمات العميقة: دهن العود - الورد الأحمر- البخور
أثر العطر: خشب الصندل - الباتشولي - نجيل الهند (الهاييتي)

زيت المسك الأسود MUSK OIL BLACK

العائلة: مسك / عطر شرقي
النغمات الافتتاحية: يلانغ يلانغ – اللبان العربي
النغمات العميقة: المرّ - البنزوين (صيام)
أثر العطر: المسك – فانيليا البوربون - الباتشولي

هنري جاك والعود

تعكس عطور هنري جاك فلسفة مؤسس الدار هنري كريمونا، وهو رحّال عالمي استفاد من طفولته وشغفه وأحلامه التي نسجها في مناطق بعيدة لإذكاء شغفه العميق بالعطر. من علاقته الوثيقة بثقافة وتقاليد المنطقة العربية، اكتشف هنري كريمونا روائح العود النادرة والفخامة التي يضفيها على أي عطر. تتقن دار هنري جاك مزج العود منذ أكثر من 30 عاماً، ليندمج بسلاسة في تركيبة العطور الفرنسية الراقية.



العزل المنزلي..
هل أعاد روابط الحب بين الأزواج؟

أصدرت السعودية عديداً من القرارات التي تهدف إلى الحفاظ على صحة المواطن والمقيم؛ لوقف انتشار فيروس كورونا ومن ذلك تعليق الدوام الدراسي، وفرض العمل من البعد على عدد من القطاعات العامة والخاصة؛ إضافة إلى منع التجول في ساعات معينة.
الأمر الذي أدى إلى جلوس الرجال في المنزل، وهو حلمٌ لطالما انتظرته الزوجات، وهو ما قلب موازين الحياة الأسرية في المجتمع، وخلق واقعاً جديداً قد يسهم في إعادة الزوجين تقييم علاقتهما من جديد بعد سنوات من الزواج، وفهم بعضهما بعضاً أكثر، أو العكس، بحدوث مواقف وخلافات غير متوقعة.
«سيدتي» فتحت هذا الموضوع للنقاش مع عدد من الأزواج؛ حيث سألتهم كيف أثَّر الجلوس في البيت، على علاقتهم الزوجية، وما إيجابيات هذا الأمر وسلبياته؟ الرياض - لميس سامي

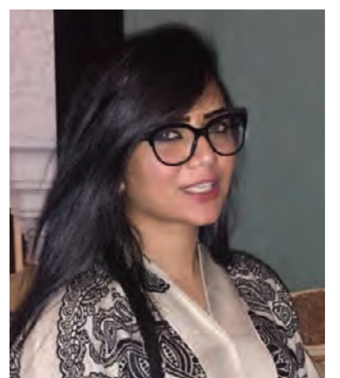
> نستمتع ببعض الأنشطة المنزلية، وقد أسهم هذا الأمر في إذابة الفجوات التي كانت بيننا

اكتشفنا بعضنا بعد زواج 8 سنوات

بداية أثنت **أفنان العتيبي** «30 عاماً» على قرار الجلوس في المنزل؛ لأنه أسهم في قيامها وزوجها بما افتقداه سابقاً من أعمال مشتركة؛ موضحةً أن زوجها يحرصُ على الوجود معها في المطبخ، وإذا استيقظ طفلهما؛ فإنه يلعب معه حتى تنتهي من إعداد الطعام؛ إضافة إلى تصليحه كثيراً من الأعطال في المنزل.

وعن أبرز نشاطاتهما في هذه الفترة قالت: «قمنا سوياً بتجهيز بهو المنزل ليكون مقهى، وفرشه وترتيبه لنبقى فيه ليلاً»؛ مبينةً: «نعلم أننا نمرُّ في وضع صعب، لكننا لا نخشى هذا الفيروس؛ فحكومتنا الرشيدة تتخذ كافة الاحتياطات والإجراءات الكفيلة بسلامتنا، وعلينا فقط الالتزام بها، وتحمُّل المسؤولية»؛ كاشفةً أن أصعب ما يواجهانه، هو عدم القدرة على عيش حياتهما الطبيعية بالتوجه إلى الحدائق والمولات، وزيارة الأقارب؛ موضحةً أنهما يبحثان الآن في ضوء هذه الظروف عن عوامل جذب مشترك بينهما في المنزل.

وقالت أفنان؛ شارحةً الوضع بدقة في منزلها في ظل منع التجول بسبب كورونا: «لن أقول إن حياتنا نهر من العسل، لكننا نحاول أن تكون رائعة، بالطبع هناك مشكلات تحدث بيننا، لكننا نتعامل مع الوضع بوصفه إعادة اكتشاف لبعضنا بعد ثمان سنوات من الزواج، مثلاً اكتشف فيّ زوجي أشياء لا أعلمها عن نفسي؛ لذا أعتقد أننا نحظى حالياً بفرصة للتقارب من بعضنا، كذلك الحال مع بقية الأزواج».





أفنان العتيبي

خالد مكي

كريم عبدالله

إذابة الفجوات بيننا

ورأى **خالد مكي** «34 عاماً»، مهندس كهرباء، أن الحياة الطبيعية لا تخلو من المشكلات، وجميع البيوت تحدث فيها خلافات في الظروف العادية؛ فما بالكم ونحن نعيش هذه الأوضاع الاستثنائية؛ حيث الضغط النفسي في أعلى معدلاته؟ مؤكداً أن التشاجر بين الرجل وزوجته في هذه المرحلة أمرٌ وارد، لكن من الذكاء أن نتعلَّم من مشكلاتنا، ونستفيد منها، وأن يدرس كلٌّ منّا الآخر؛ مبيناً أن اكتشاف طرفي العلاقة الزوجية أموراً جديدة في بعضهما بعد زواج عشرة أعوام، ليس أمراً مخجلاً.

وتابع: «أنا شخصٌ يحب البقاء في بيته، وقد أذهب مرةً في الأسبوع لزيارة أحد أصدقائي، لكنني أحرص على قضاء إجازتي الأسبوعية مع زوجتي وابني، أما اليوم فالوضع اختلف كثيراً؛ حيث أغلقت المتنزهات والمولات؛ لذا يجب علينا التأقلم مع ذلك، والنظر إلى هذا الأمر بإيجابية؛ فمن جهتي أستمتع بقضاء وقت أطول مع ابني وزوجتي، وأحاول اكتشاف أشياء لم أكن أعرفها عنهما، كما أشاهد مسرحيات وأفلاماً معهما، ونستمتع ببعض الأنشطة المنزلية، وقد أسهم هذا الأمر في إذابة الفجوات التي كانت بيننا؛ إضافة إلى التقرب من بعضنا أكثر، ونسيان أية خلافات سابقة».

ظلمت نفسي بالانشغال عن عائلتي

كذلك، أشاد **كريم عبدالله** «32 عاماً»، موظف في الموارد البشرية، بقرار منع التجول، واعتماد العمل من البيت؛ موضحاً أنه ارتبط بزوجته قبل ثلاثة أعوام، وقد كانا يتشاجران كثيراً؛ لذا يعد جلوسه في البيت حالياً فرصة لإعادة المياه إلى مجاريها.

وقال كريم: «هذه هي المرة الأولى التي نضطر فيها إلى البقاء معاً طوال الوقت؛ خاصةً أن كلينا يرتبط بعمل، وعادة ما أذهب بعد العمل إلى النادي، وزوجتي إلى منزل عائلتها، وأحياناً أتوجه إلى لقاء أصدقائي؛ حتى في أيام الإجازة الأسبوعية كنا لا نبقى معاً سوى خمس ساعات في النهار، أما اليوم فأقضيه بكامله معها، ونحاول أن نتساعد حتى يمر الوقت علينا»؛

الطلاق في زمن كورونا

- كشفت بيانات حديثة في الصين عن أن فيروس كورونا «كوفيد 19» لم يؤثر على الوضع الصحي فقط؛ بل وكانت له تبعات اجتماعية أيضاً، منها ارتفاع حالات الطلاق في البلاد في الفترة الأخيرة.
- أشار مكتب للزواج في مدينة دازهو، جنوب شرقي الصين، إلى أن 300 من الأزواج، تقدموا بطلبات طلاق منذ 24 فبراير الماضي، حسبما أفادت به صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.
- رجَّح مسؤولو مكاتب الزواج، أن يكون ارتفاع حالات الطلاق ناجماً عن اضطرار الزوجين إلى قضاء وقت أطول مع بعضهما؛ امتثالاً لقرار الحجر الصحي تجنباً لفيروس كورونا.

مبيناً أن زوجته حسَّاسة نوعاً ما، وهو عصبي جداً؛ لذا كانا يتشاجران دائماً، لكنها سرعان ما كانت تسامحه لأنها حنونة جداً؛ كاشفاً أنه يقدِّرها ويحبها جداً، ويحاول حالياً تعلُّم الطبخ منها، بينما يعلمها العزف على الجيتار؛ مثنياً عليها لأنها دائماً ما تبادر لمصالحته بعد أي شِجار؛ مشيراً إلى أنه عانى كثيراً في الأسبوع الأول من العمل في البيت؛ معترفاً بأنه ظلم نفسه وظلم زوجته معه بالانشغال عنها.

زوجتي سعيدة بمنع التجول

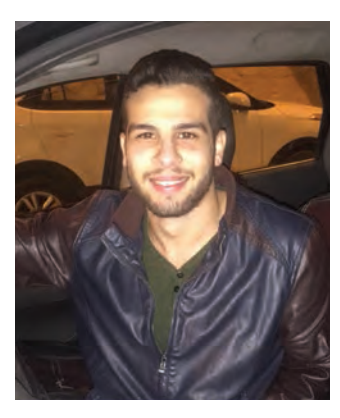
وأشار **كريم السعدي** «31 عاماً»، ماجستير علوم وتكنولوجيا، إلى أن زوجته سعيدةٌ جداً بقرار منع التجول، وقد «قررنا أن نتحدث معاً أكثر، ونتناقش في أكثر من موضوع يهمنا، مثل التطورات التي يشهدها العالم، وأخبار فيروس كورونا؛ إضافة إلى شرب القهوة سوياً، والتعليق على ما يبث في وسائل التواصل الاجتماعي». مؤكداً أن لفيروس كورونا إيجابيات أيضاً، منها إصلاح ما أفسدته حياتنا السريعة.

زاد تكاتفنا

وكشفت **فدوى السيد** «33 عاماً»، ربة منزل، عن أن أغلب الرجال، يتضايقون من الجلوس في المنزل طويلاً، ويزدادون عصبيةً في تعاملهم مع أهل بيتهم.

وعن علاقتها بزوجها بعد منع التجول، قالت: «زوجي من النوع الذي يغضب سريعاً؛ لذا أبذل قصارى جهدي لتهدئته حتى نكون جميعاً يداً واحدة في هذا الظرف الحسَّاس، والابتعاد عن تصفية الحسابات»؛ مشيرة إلى أن «ما يثير القلق حقاً، أن الجميع، بمَن فيهم الأطفال الصغار، يتحدثون عن كورونا، ويروِّجون أخباراً وشائعات غير صحيحة عن الفيروس، وهذا ما يدفعني أنا وزوجي إلى عدم التكلم في هذا الشأن أمام أطفالنا، والتعامل معهم بشكل طبيعي وكأن شيئاً لم يحدث».

وأكدت السيد، أن زوجها يحاول جاهداً الاندماج معهم في جو



كريم السعدي



فدوى السيد

ربا سالم

الأسرة؛ قائلةً: «يحاول زوجي حالياً التعرف على أمور عن العائلة لم يكن يعلم عنها من قبل، مثل طريقة ابننا الصغير في الكلام، وتلعثمه في بعض الكلمات؛ حيث أصبح يحفظ كلمات عدة من كلامه، ويفهمها بسهولة دون أن أتدخل لشرحها».

خلافاتنا كبرت

بينما اشتكت **ربا سالم** «26 عاماً»، خريجة إدارة أعمال، من تسبُّب جلوس زوجها في المنزل في زيادة الخلافات بينهما؛ موضحةً أنهما يحاولان في نهاية اليوم تجاوز ما حدث نهاراً، والتصالح؛ خاصةً أن معظم خلافاتهما تكون بسبب أمور صغيرة لا تستدعي الخصام.

وبرَّرت ربا هذه الخلافات بمعاناتهما من الضغط النفسي جراء الأوضاع الراهنة عقب تفشي فيروس كورونا، وما تبع ذلك من إجراءات احترازية، وقالت: «كل يوم يمر علينا، يشبه سابقه حتى مللنا من هذا الوضع، ولا مجال أبداً لأن ينزل زوجي إلى عمله، إذ بات يعمل من البيت، أون لاين، كذلك نادي اللياقة تم إغلاقه، والمقاهي، وكافة وسائل الترفيه التي كانت تخفف عنا نوعاً ما؛ حتى الزيارات العائلية أصبحت ممنوعة»؛ مؤكدةً التزامهما التام بهذه القرارات على الرغم من كل ما تقدم؛ موضحةً: «نعلم جيداً أن هذه القرارات هدفها الحفاظ على صحتنا وصحة أبناء المجتمع، لكننا، مع الأسف، لا نستطيع السيطرة أحياناً على مشاعرنا؛ مما يؤدي إلى نشوب خلافات بيننا وإن كان الأمر تافهاً جداً»؛ كاشفةً: «أحياناً يبادر زوجي لمصالحتي، وأحياناً أخرى أفعل أنا»؛ مشددةً على أن «جلوس الرجل في البيت فترةً طويلة قد يزيد الصدام بينه وبين زوجته بسبب عدم التوافق بينهما، أو افتقاد روتين حياتهما».

نصائح نفسية للزوجين



د. منتصر نوح

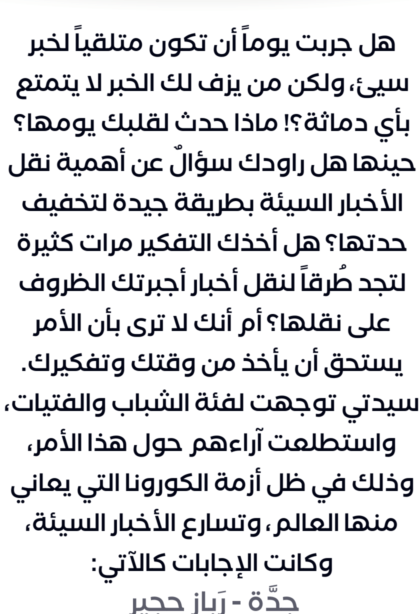
حول آثار جلوس الزوجين في المنزل على العلاقة الزوجية، أوضح **الدكتور منتصر نوح**، استشاري الأمراض النفسية، أن الجلوس في المنزل لفترة طويلة قد يتسبَّب في تصادم بين الزوجين، وحدوث نزاعات بينهما على أبسط الأشياء، كذلك الحال مع الإخوة، وحتى نحدَّ من هذه المشكلات التي قد تنتج عنها تداعيات خطيرة، مثل تزايد نسبة وقوع الطلاق كما حدث في الصين خلال فترة منع التجول، هناك نقاط عدة، يجب أن يلتزم بها طرفا العلاقة الزوجية، وهي:

- على كلا الزوجين أن يتركا مساحة خاصة لـ «شريك العمر»، لا يجب اختراقها، وتسمَّى بـ «المسافة الآمنة»؛ فلكل شخص الحق في التمتع بخصوصيته في أمور معينة، مع الالتزام بمشاركته الأشياء التي تخصهما.
- يجب عليهما أن يعيا أن الوضع القائم حالياً، هو وضع مؤقت ومرهون بعوامل معينة؛ لذا سيزول بزوالها، وستعود الحياة إلى شكلها الطبيعي؛ فلا داعي للقلق، وليتحمَّلا بعضهما خلال هذه الفترة.
- عليهما أن يؤمنا بأن الأمر كله بيد الله سبحانه وتعالى، وأن الله هو الذي ينجي ويحيي ويميت؛ حتى يشعرا بالطمأنينة، ويتجنبا الاكتئاب والضغوط النفسية.
- استغلال الوضع الحالي بالوجود مع بعضهما في تقريب وجهات النظر بينهما، وإعادة التعرف على بعضهما، وحل مشكلاتهما، والتعاون معاً في الاهتمام بأطفالهما؛ إضافة إلى التشارك في بعض النشاطات المنزلية حتى يمر الوقت عليهما سريعاً ودون مشكلات.

دلال زائد

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

لم يكن لديّ وقت ولا رغبة في مناقشة ابني المراهق الذي كان يتناول فطوره بشهية واضحة، تكذّب كلَ أقواله.
«أنا تعب فعلاً، لن تنطبق السماء على الأرض إن بقيتُ في البيت هذا الصباح، لن أستوعب شيئاً من شرح الأستاذ في كل الأحوال، دماغي بحاجة لفترة راحة..».
منذ أن أيقظته وهو يتلكأ، أعرف كيف يقضي لياليه، ألعاب الكومبيوتر السخيفة ذهبت بعقله تماماً.
«انظري إليّ.. أنام وأنا جالس، ماذا سأستفيد إن ذهبت للمدرسة؟».
لديه حصة رياضيات، وهو في سنته الثانوية الأخيرة، لا يمكن أن يستمر بهذا العبث. دخل والده وأنهى الأمر بجملة: «غيّر ثيابك وكف عن الثرثرة، تأخرت بما يكفي..».
بلع قهوته بسرعة واستعجلني، كنت أرغب في البقاء قليلاً للتأكد من أن الولد سيلحق بمدرسته، لكن زوجي لم يكن مستعداً للتأخر هو الآخر، لا مجال لأن يعصي ابننا أوامره، لا أعرف كيف يتصرف ولكنه يتحدث قليلاً، وينفذ الولد ما يقوله دون مناقشة. أنا أحتاج لساعات من الأخذ والرد قبل أن أحصل على ما أريد منه، هذا إن حصلت عليه.
تناولت حقيبة يدي، وناديت الولد: «أسرع إن أردت أن نوصلك..».
«لن أنتظره»، قال أبوه، «ولن أغير طريقي وأتأخر عن المكتب من أجله، كان عليه أن يستيقظ مبكراً ويوضب حاله..». نزل الولد بسرعة وحذاؤه في يده، جلس على درجة السُلم وانحنيت لأساعده في ارتداء الحذاء، وجذبني زوجي غاضباً: «ماذا تصنعين؟ لم يعد صغيراً.. هيا بنا..».
احتج ابننا بحنق مكتوم: «ليس عدلاً.. سأتأخر.. وأنا لست بخير.. وهذه الحصة اللعينة.. أتمنى أن يمرض الأستاذ.. أو تتعطل سيارته.. أو تواجهه مشكلة تمنعه من الحضور.. أتمنى أن تُلغى الحصة اللعينة..».
لحقت بزوجي الذي فتح السيارة وهو يتمتم: «كل هذا منك.. هذه نتيجة تربيتك.. شاب في السابعة عشرة يتصرف كالأطفال..».
كلما ناقشنا مسألة عبث ابننا وضعف اهتمامه بدراسته، يرمي زوجي كل المسؤولية عليّ، أنا دللت الولد كثيراً، وتغاضيت عن أخطائه؛ بل وأخفيتها عن والده أحياناً، وهو محق في ذلك، لكن ماذا أفعل؟ ابني الوحيد، ولا أعرف كيف أمنع نفسي من حمايته والحنو عليه، ربما أفعل ذلك بشكل مبالغ فيه أحياناً، لكنها غريزتي، ولا قدرةَ لي على السيطرة عليها.
أتمنى لو أستطيع أن أتحكم في عواطفي أنا أيضاً. التحقت بقسم المستعجلات في المستشفى الرئيسي حيث أعمل، وجهزت حالي بسرعة وأنا أثرثر مع زميلة تأخرت مثلي، على الأقل هي معذورة، تكاد تنهي شهرها السابع وعما قريب ستتوقف عن العمل حتى تنتهي إجازة ولادتها.
استلمت مناوبتي وانهمكت في العمل وشيء ثقيل يجثم على صدري..
وكأنني أحسست بما سيحصل قبل أن أعرفه.
قلب الأم.
ألا يقولون إن الواحدة منا تحس بما يحدث لأولادها قبل غيرها؟
لم نكد نبدأ الشغل حتى جرت إحدى الممرضات إليّ ووجهها ممتقع: «تعالي.. تعالي.. ابنك..»، قالت بصوت مرتبك وتبعتُها وقلبي ينبض بجنون.
رجال الإسعاف تقدموا نحونا بحمالتين، ابني كان يرقد في الأولى، دماء تغطي وجهه وثيابه.
شعرت بالدنيا تدور من حولي، وارتفع صوته يناديني بقلق: «ماما؟».
فتحت عيني وحمدت الله، لازال حياً، انحنيت أتفقد إصاباته.
سطحية في أغلبها، كسر في ساقه.
«ماذا حدث؟».
«تأخرت، وأنتما رفضتما أن توصلاني..»، قال عاتباً، «اجتزت الطريق أمام المدرسة وصدمتني سيارة أستاذ الرياضيات..».
أشار برأسه إلى الحمالة الثانية؛ حيث يرقد رجل أربعيني.
قال رجل الإسعاف: «فقد السيطرة على السيارة بعد أن صدم الولد، واصطدم بشجرة..». عدت لولدي الذي كان يئن وهو ينظر إليّ: «في النهاية ستلغى الحصة، كان من الممكن أن نتفادى كل هذا لو بقيتُ في المنزل..».
رفعت عيني للسماء بعصبية: لن يتغير هذا الولد أبداً.



هل تتقنون نقل الخبر السيئ بطريقة دمثة؟

هل جربت يوماً أن تكون متلقياً لخبر سيئ، ولكن من يزف لك الخبر لا يتمتع بأي دماثة؟! ماذا حدث لقلبك يومها؟ حينها هل راودك سؤالٌ عن أهمية نقل الأخبار السيئة بطريقة جيدة لتخفيف حدتها؟ هل أخذك التفكير مرات كثيرة لتجد طُرقاً لنقل أخبار أجبرتك الظروف على نقلها؟ أم أنك لا ترى بأن الأمر يستحق أن يأخذ من وقتك وتفكيرك. سيدتي توجهت لفئة الشباب والفتيات، واستطلعت آراءهم حول هذا الأمر، وذلك في ظل أزمة الكورونا التي يعاني منها العالم، وتسارع الأخبار السيئة، وكانت الإجابات كالآتي:

جدَّة - رَباز حجير



رهام النجار

طالبة مبتعثة، 31 سنة

لقد عرفت تماماً مدى أهمية نقل الخبر السيئ بطريقة جيدة، وذلك عندما تلقيت خبر وفاة أبي، فقد كنت يومها في الغربة أدرس وأحضر رسالتي للدكتوراه، حيث إن الخبر نقل لي بدون أي مقدمات، بعدها تعلمت أن أفكر بأفضل الطرق لإخبار الآخرين عن أي خبر يخصهم بطريقة مخففة للأوجاع مليئة بالسلوى.

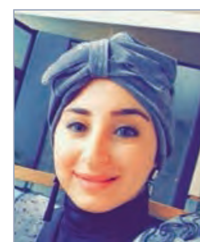


عبد الرحمن الرمال

صحافي سيارات، 32 عاماً

حقيقة لا أحب أن أكون ناقلاً لخبر سيئ، ولكن إن اضطررت لذلك أحياناً فإني أهتم لكيفية إبلاغ الخبر، وذلك مراعاة للمتلقي ومشاعره، وبالمقابل علينا ألا ننسى أمراً هاماً بأن هناك العديد من الأخبار والإشاعات التي من غير المهم نقلها وخاصة في هذا الوقت وخصوصاً لكبار السن.





بسمة خالد

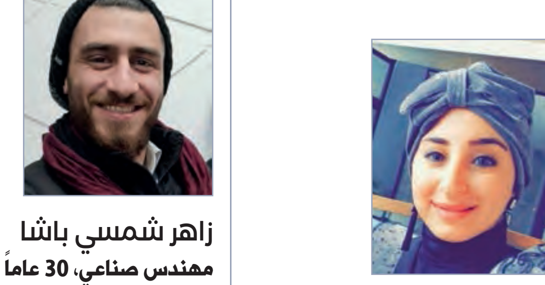
صحافية، 24 عاماً

من أصعب الأخبار التي تلقيتها هي خبر فقد ومن ثم وفاة بنات خالتي في ظروف غامضة، إن نقل الخبر السيئ ليس بالأمر السهل بل يحتاج حقيقة للتفكير بطريقة تحاول فيها أن تخفف من حدة الخبر على الشخص المتلقي.

رملة المالكي

مديرة تسويق، 33عاماً

وجدت بأن الناس أنواع في طريقة نقلهم للخبر، ولن أدخل في تصنيفهم الآن، وعني أقول بأني أمهد للخبر بالطرق الصحيحة وذلك بغض النظر عن الأسباب، إذ أرى حالة المتلقي فبالنهاية هو أولاً بشر وعلى ذلك أمهد للخبر أو أؤجله لوقت آخر إن لم يكن بالضرورة الإفصاح عنه في الحال.



زاهر شمسي باشا

مهندس صناعي، 30 عاماً

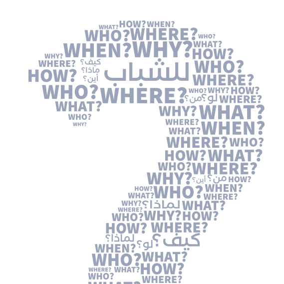
في بداية الأمر لا أتصرف تصرفات غير اعتيادية، وأبدأ بالحديث معه وإظهار الجوانب الإيجابية وحكمة اللّه جراء أي أمر يصيبنا، أي أرفع عنده معدل الإيجابية والقوة النفسية ومن ثم أنتقي الوقت المناسب كي أخبره بالخبر السيئ.

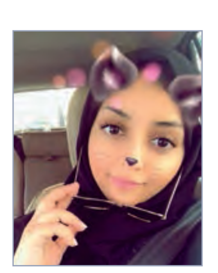


عبد الرحمن باشطح

موظف قطاع خاص، 25 عاماً

إن طريقة الناقل للخبر السيئ وخاصة إن كان خبراً خاصاً بأحد أفراد العائلة، مهم جداً في تخفيف وطأة الصدمة، فإنني أرى بأنه لا بد من التمهيد وعدم مفاجأة الآخرين وأن يتم إخبار الآخر بالموضوع بالتدريج.





سارة حسين

معدة برامج، 27 عاماً

إن الخبر الجيد أو السيئ متوقع حدوثه في الحياة، ولكن يعتمد بنسبة كبيرة على طريقة من يزف الخبر، فكم من خبر جميل زف إلينا وأفقدنا بهجة حدوثه! فهناك أناس فطرهم اللّه على معرفة التعامل مع الآخرين وهناك آخرون لا يجدون ذلك، علينا أن ندرب أنفسنا على هذه الجزئية المهمة في تعاملاتنا.



أحمد علي

طالب، 20 عاماً

هناك العديد من الأخبار غير المهمة التي يتفنن الآخرون بتهويلها في ظل الظروف الحالية وهذا ما يشيع حالة من الهلع والرعب في المجتمع، علينا أن نكون متوازنين في نقل أي خبر سواء أكان جيداً أم سيئاً.



عالية الشمراني

اخصائية اجتماعية ونفسية، 35 عاماً

بعض الناس يستهترون ولا يراعون طريقة نقلهم للخبر السيئ، وهذا ما يحدث الضرر على المتلقي، وخاصة إن كان من ذوي الأمراض كأمراض القلب أو السكري أو الضغط، علينا أن نجد أفضل الطرق لنقل الخبر وتوقعنا لحدوث الأسوأ كي نستعد للتعامل مع الموقف فإن لم نكن نجيد هذه الأمور فعلينا ألا نتصدر ذلك.



حنين عبدالله

طالبة، 19 عاماً

أرى أن نقل الخبر يختلف بحسب شدته ومقدار الألم الذي سيسببه للمتلقي، لذلك علينا أن نعرف مدى قوة الخبر والتفكير بأفضل الطرق لمراعاة بشريتنا الضعيفة.



لبين نداء الوطن لمواجهة كورونا

طبيبات وممرضات سعوديات على خط الجبهة الأول



صورة تعبيرية

لايزال فيروس كورونا المستجد يواصل تفشيه في مختلف دول العالم، ويحصد الأرواح على الرغم من كل الإجراءات التي تقوم بها حكوماتها لوقف انتشاره.
والسعودية بدورها أعلنت حزمة من القرارات الوقائية، وضربت أروع الأمثلة في التصدي للمرض، ويبذل عدد من القطاعات قصارى جهودهم في الليل والنهار من أجل حصار هذا الوباء، ووقف تفشيه.

الرياض - سارا محمد





د. بدرية شلوان العتيبي



حنان أبو حيمد

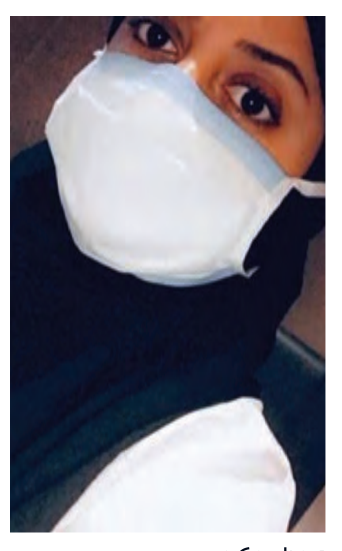
في هذا الجانب تبرز الجهود العظيمة التي تبذلها الطبيبات والممرضات السعوديات في مختلف مستشفيات البلاد لإنقاذ المرضى، وتثقيف الناس بطرق الوقاية من الفيروس.
هذا الأمر له انعكاسات سلبية على حياتهن الأسرية ويتسبَّب لهن في معاناة كبيرة لطول ساعات العمل، والتعامل المباشر مع المصابين بأخطر وباء في العالم حالياً، إضافة إلى خوفهن على أسرهن عند العودة إلى البيت، ومع ذلك يواصلن مهمتهن الإنسانية، مؤكدات جدارة المرأة السعودية بثقة القيادة الرشيدة التي عملت على تمكينها في مختلف المجالات.
«سيدتي» التقت عدداً من الطبيبات والممرضات السعوديات اللاتي يحاربن فيروس كورونا على خط الجبهة الأول، وسألتهن عن طبيعة عملهن، وأبرز الصعوبات التي تواجههن.

أفتخر بتلبية نداء الملك

بدايةً، أوضحت **الدكتورة بدرية شلوان العتيبي**، أنها تفتخر بمساعدة المرضى وإنقاذ حياتهم، لكنها تخشى في الوقت نفسه على والديها المسنين عند العودة إلى البيت بسبب طبيعة عملها ومخالطتها المصابين؛ إذ إن كبار السن أكثر عرضةً للإصابة بهذا الفيروس.
وحول مشاعرها وهي تؤدي هذه المهمة الإنسانية النبيلة، قالت العتيبي: «أشعر بأنني الدرع الأول لحماية الوطن من كورونا، وأفتخر كثيراً حينما أستمع إلى كلمات الملك سلمان بن عبدالعزيز، وهو يخاطب الأطباء، وأتخيَّل أنه يخاطبني وحدي». مبينةً أنها تسعى جاهدةً إلى طمأنة الناس الذين تسيطر عليهم حالةٌ من الخوف والهلع بسبب تفشي فيروس كورونا، وتبذل جهدها للتخفيف من آلام المصابين، كاشفةً أنها تحزن كثيراً حينما ترى الخوف في عيون بعضهم على أهلهم وأبنائهم، لكنَّ مشاعرها هذه تختفي حينما تسمع دعاءً من مصاب تعالجه بأن يوفِّقها الله ويجزيها خيراً عن كل ما تقدمه من تضحية.
وتطرقت العتيبي إلى استهتار بعضهم بالفيروس، وعدم التزامهم بالحجر المنزلي مؤكدةً أن هؤلاء لا يعلمون مدى خطورة كورونا، وإلا لما استهتروا به، مشددةً على أن السعوديين سيتخطون هذه المحنة.
وعن معاناتها خلال عملها على خط الجبهة الأول ضد فيروس كورونا، قالت: «أكثر ما يقلقني هو انتقال العدوى إلى والدي ووالدتي المسنين بعد رجوعي إلى المنزل، لذا أضطر إلى إلقاء التحية عليهما من بعيد، وعلى الرغم من كل المخاطر التي تحيط بنا إلا أننا نؤدي عملنا على أكمل وجه؛ لأننا نعد ما نفعله دفاعاً عن أرضنا وأهلنا، وإن شاء الله، سنقضي على هذا الفيروس».

ضرورة التقيد بالتعليمات

وكشفت **حنان عبدالرحمن أبو حيمد**، اختصاصية أول تمريض، أنها تطوعت للعمل في التمريض في المراكز التي يتم فيها علاج مصابي كورونا على الرغم من خطورة الوضع، والابتعاد عن أهلها.
وعن أسباب تطوعها، قالت: «سارعت إلى تلبية نداء الواجب والوطن عندما طُلِبَ منا التطوع للعمل في المحاجر الصحية، حيث وضعت اسمي ضمن قائمة أسماء المتطوعين والمتطوعات على الرغم من خطورة الوضع، وخوفي على عائلتي، وعلى نفسي، منطلقة في ذلك من دوري المهني في خدمة الإنسانية، وحتى أكون خير خلف لخير سلف، إذ قضى والدي، رحمه الله، 48 عاماً من عمره في مهنة التمريض، ولو كان على قيد الحياة لطلب مني فعل ذلك وخدمة وطني وأهلي».
وشددت حنان على أنها تشعر بالفخر وهي تمارس عملها في هذا المكان، وتقدم كل ما تستطيع لعلاج المصابين، كاشفةً أنها مستعدة للتضحية بروحها فداءً لوطنها.
وحول الصعوبات التي تعاني منها جراء تأديتها هذا العمل، قالت: «منذ شهر لم أرَ عائلتي لأنهم في منطقة أخرى، وهذا الأمر يريحني، لأنني أخشى من مخالطتهم بعد عودتي من العمل». مبينةً أنها تحزن كثيراً حينما تسمع بتسجيل إصابة جديدة

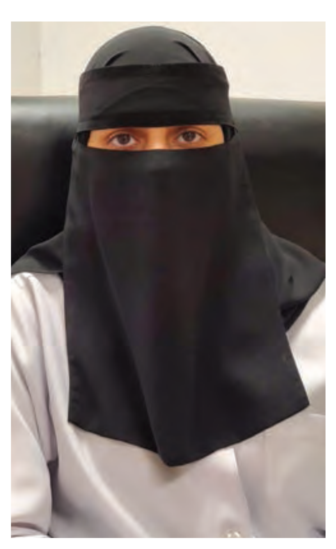




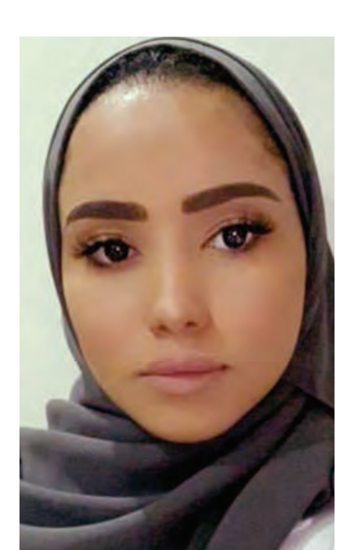
وجدان مكرمي



مشاعل العويقي



مشاعل العقيل



عهود أحمد عسيري

بالفيروس، لذا نصحت الجميع بالتقيد بالتعليمات التي تصدر عن ولاة الأمر ووزارة الصحة للحد من انتشار هذا الوباء.

حجر منزلي طوعي

بينما أكدت **وجدان مكرمي**، اختصاصية تمريض في إدارة التمريض بصحة الرياض، أنها تحرص على تطبيق الحجر المنزلي الطوعي فور عودتها إلى المنزل من أجل حماية أسرتها.

وتحدثت عن العوائق التي تواجه الطواقم الطبية عند أداء عملها، قائلة: «في البداية، شكّل فيروس كورونا هاجساً بالنسبة إلى الطواقم الصحية، حيث واجهنا تحديات كثيرة للوقاية من هذا الوباء، خاصة أننا نعاني من نقص في أعداد التمريض، وكانت الإصابات تتزايد، ما أثار مخاوفنا بعدم القدرة على السيطرة عليه، وبالنسبة إلي، ما زاد الأمر سوءاً، أن إخوتي يعملون في المجال الصحي أيضاً، لذا بدأنا في تطبيق معايير الوقاية في المنزل، وقد التحقت بهذه المهمة النبيلة انطلاقاً من واجبي الديني والوطني، وخوض المعركة ضد هذا الفيروس الذي يهدد العالم ووطننا، وواجهت في البداية صعوبات عدة، منها كيفية وقاية عائلتي من كورونا عند عودتي إلى المنزل بعد نهاية دوامي في الحجر الصحي، والحمد لله، تخطيت هذا الأمر بتطبيق الحجر المنزلي على نفسي، بعدها انضمّت إلينا أختي لمساندتنا في هذه المهمة، ما زاد قلق عائلتي علينا، والحمد لله، ما زلنا نؤدي عملنا متسلحين بثقة ولاة أمرنا فينا، ودعوات عائلتنا لنا».

> ابتعدت عن أولادي خلال هذه الفترة حتى تنتهي أزمة كورونا
> **(مشاعل العقيِّل)**

أبتعد عن عائلتي

كذلك، أشارت **مشاعل القويعي**، اختصاصية أول تمريض، إلى أنها تحرص عند العودة إلى المنزل على الابتعاد عن عائلتها منعاً لانتقال العدوى إليهم، مبينةً أنها التحقت بهذه المهمة انطلاقاً من واجبها تجاه وطنها وأهلها، قائلةً: «دفعني نداء المهنة والوطن إلى مشاركة زملائي وزميلاتي في الكادر الصحي الاعتناء بمرضى كورونا، وأفتخر بكوني مواطنة سعودية، تؤدي مهمة إنسانية صعبة وسط ظروف صحية استثنائية، ومهما حاولت فلن أستطيع وصف شعوري عندما أذهب إلى عملي كل يوم، ببساطة هو مزيج من الفخر والحماس والعزم على القضاء على هذا الوباء».

وحول ما تواجهه من صعوبات خلال أداء عملها، أوضحت: «في الصباح، أبتعد عن بيتي وأهلي وأولادي، وحينما أعود إليهم في نهاية اليوم، أخاف كثيراً من نقل العدوى إليهم، لذا أحاول جاهدة عدم الاحتكاك بهم، أو لمسهم حفاظاً عليهم».

انتقلت إلى منزل والدي

وتحدثت **مشاعل عبدالعزيز العقيِّل**، اختصاصية توعية صحية في أحد المستشفيات الحكومية، عن بداية انتشار الفيروس، موضحةً أن كورونا انتشر في البداية بشكل محدود جداً في السعودية، ومع ذلك تم تعليق الدراسة، ثم فرض العمل من البيت لبعض القطاعات من أجل وقف تفشي الفيروس.

وكشفت عن معاناتها خلال العمل في الحجر الصحي بالقول: «كنت قد استقدمت عاملةً منزلية جديدة بعد إنهاء عقد القديمة، لكنها لم تصل بسبب إلغاء بعض الرحلات الدولية، ولأن واجبي الوطني،

صورة تعبيرية

يحتّم علي الوجود على رأس عملي، خاصةً في هذه الفترة، وعدم طلب إجازةٍ بسبب حساسية تخصصنا وأهميته في توعية الموظفين والمراجعين، ونشر أي مستجدات حول المرض، وكيفية الوقاية والحد من كورونا، إضافة إلى تعليم الناس الاحترازات الصحية لتفادي الفيروس، لذا انتقلت إلى منزل والدي حتى لا يبقى أطفالي وحدهم خلال وجودي ووالدهم في العمل».
وأضافت مشاعل «وما زاد من توتري انتشار الفيروس على نطاق واسع، إذ خشيت من نقله إلى أهلي وأطفالي، وهذا ما دفعني إلى ترك أبنائي في منزل والدي، والابتعاد عنهم خلال هذه الفترة حتى تنتهي أزمة فيروس كورونا»، مشيرة إلى أن عائلتها ساندتها في قرارها هذا، ما خفّف عليها الكثير، كاشفة أن معظم العاملين في الحقل الصحي، فعلوا الأمر نفسه، موجهةً رسالة إلى كل ابن وابنة وأب وأم وأخ وأخت بالقول: «مهما حصل عليك البقاء في المنزل، لكيلا تعرِّض نفسك وعائلتك للخطر، فهذا هو الحل الوحيد حالياً لتفادي كورونا، لذا أحرص على عدم الاختلاط بالآخرين، فالوقاية خير من العلاج، وهذا ما أكدت عليه حكومتنا الرشيدة، وأصدرت بناءً عليه قراراً بمنع التجول للسيطرة على المرض واحتوائه، ووفرت في الوقت نفسه جميع السبل لراحة المواطن والمقيم خلال العزل المنزلي. أرجوكم، ابقوا في منازلكم حتى نعود إلى مَن نحب بسلام».

تطبيق الإجراءات الاحترازية

وبيَّنت **عهود أحمد عسيري**، ممرضة في مستشفى الإمام عبدالرحمن الفيصل، أن أصعب ما يواجه الكادر الصحي في هذه الفترة تعامله مع مرضى لا يعلمون من غير فحص دقيق إذا ما كانوا مصابين بالفيروس أمْ لا.
وتحدثت عن عملها اليومي، قائلةً: «أعمل ممرضة في مستشفى الإمام عبدالرحمن الفيصل، وفي كل يوم أذهب فيه إلى عملي، أدعو الله أن يحفظني ومَن معي، لأنني أعلم جيداً حجم الخطر الكبير الذي يواجه العاملين في قسم الطوارئ، إذ نتعامل مع مرضى لا نعلم إذا كانوا مصابين بفيروس كورونا أم لا، فهذا الأمر لا يمكن تحديده من دون فحص، ومع ذلك نحرص على خدمة المرضى بأفضل شكل». مؤكدةً أنها تشعر بالفخر لخدمة وطنها في ظل هذه الظروف الاستثنائية القاسية، مطالبةً الجميع بتطبيق الاحترازات الصحية لتفادي الإصابة بفيروس كورونا.

لا أرى ابني

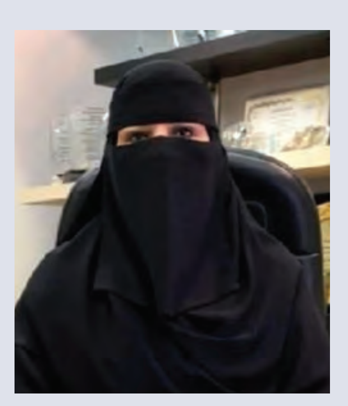
أما **هيا حمود الجعيدان**، الممرضة في مدينة الملك سعود الطبية، فتحدثت عن معاناتها بترك طفلها البالغ من العمر أربعة أعوام نتيجة ظروف عملها في الفترة الجارية، وقالت: «بعد انتشار هذا الوباء، وتطوعنا للاعتناء بالمرضى المصابين به، فضَّلت الابتعاد عن ابني خشية نقل الفيروس إليه بسبب طبيعة عملي، حتى إنني لم أره منذ أربعة أسابيع».
وأضافت: «مهما كان الظرف صعباً، سنخدم وطننا بكل أمانة وإخلاص، وسنفتخر دائماً بما نقدمه من تضحيات في سبيل بقاء وطننا وأهلنا في أمان من هذا الفيروس، حمانا الله وإياكم منه».

> مهما كان الظرف صعباً، سنخدم وطننا بكل أمانة وإخلاص
> **(هيا حمود الجعيدان)**


صورة تعبيرية

التسابق في تغطية المواقع

أثنت **فاطمة الذياب**، مديرة إدارة التمريض في صحة الرياض، على دور الممارسين الصحيين، قائلةً: «كلنا يعلم الدور الكبير للممارسين الصحيين في المنشآت الصحية، وما يقدمونه من تضحية في هذه الظروف الصعبة بعد انتشار فيروس كورونا، حيث يوفرون الرعاية الصحية للمصابين، ويقومون بالاعتناء بهم».


فاطمة الذياب

وطالبت الذياب بتضافر جهود جميع أبناء المجتمع لاحتواء هذا الفيروس، مبينةً أن الكوادر التمريضية، تقوم بدور فاعل مع المنظومة الصحية للتصدي لكورونا والوقاية منه والمحافظة على صحة المواطنين والمقيمين من خلال تقديم الرعاية التمريضية التوعوية للجميع.
وتحدثت عن الدور الكبير الذي تؤديه الكوادر الصحية في هذه الفترة، بالقول: «من خلال دوري في إدارة التمريض، وإشرافي المباشر عليهم، لاحظت مدى تفاني الممرضين والممرضات في خدمة المرضى، وسرعة الاستجابة لحالاتهم دون التفكير في أي عواقب، بل والتسابق في تغطية المواقع التي تحتاج إليهم لأداء مهمتهم الإنسانية». مشيدةً بأبناء وبنات الذين يتحدون الخطر في سبيل إنقاذ المرضى.
وعن المصاعب التي تواجههم خلال أداء عملهم، قالت الذياب: «لعل أكثر ما يشغل بال الكوادر الصحية أثناء أداء مهمتهم النبيلة هذه بالاعتناء بمرضى فيروس كورونا خوفهم من نقل العدوى إلى أهلهم بعد العودة إلى البيت على الرغم من أخذهم كامل الاحتياطات الاحترازية خلال وجودهم في عملهم، لذا يفضل كثيرٌ منهم السكن في أماكن بعيدة عن أهلهم، واضعين خدمة الوطن وقادته وأهله في مقدمة أولوياتهم».

امرأة ورجل
إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً.

الأخت:
لا أبالغ بل أحمي عائلتي من الكورونا!

ريم (38 - ربة منزل)



أنا لا أبالغ، بل أحتاط، أحمي نفسي وأسرتي من هذا الفيروس القاتل، أستمع لما تنصح به الحكومات والمنظمات الصحية، أقرأ وأبحث في هذا المجال وأطبّق التعليمات. أنا لا أبالغ، بل الآخرون يستهينون بما يجري وينتقدوني ويتهموني بالمبالغة.
زوجي مريض، ومنذ أشهر يقبع في المنزل ولا يذهب لعمله؛ لأنه يعاني من مشاكل في الرئة لا زلنا نجهل أسبابها، ولازال يخضع للتحاليل والفحوصات الطبية، مشكلته الصحية بدأت من أشهر قبل بدء أحداث الكورونا، مع أنه قد توقف عن التدخين لما يقرب العام لكن ربما تبعات التدخين أو أي أمر آخر، مهما كانت الأسباب فالنتيجة واحدة وهي أنه الآن في المنزل، لا يذهب لعمله الذي هو كل حياته، فهو مهندس ناجح، وبجهده وتفوقه وصل الى مراتب متقدمة في عمله، وليس من السهل على رجل أن يترك عمله ويجلس في المنزل. لقد كنت شديدة الحرص لأن يتعافى بسرعة؛ كي تعود حياتنا لطبيعتها من جديد، ولكن الآن الوضع اختلف، وحرصي الذي كان، أصبح أضعافاً وتحول إلى خوف من أن يمرض أكثر فمناعته ضعيفة، بالطبع سأحتاط وأخاف عليه من كل شيء!
زد على هذا وجود والدته المسنّة معنا، والتي تعاني من بعض الأمراض الصحية أيضاً فكيف لا أخاف وأحتاط؟ كل ما يصلني هو الانتقاد من العائلة، من أمي وأبي وإخوتي وحتى أقاربي وأصدقائي، وكل هذا بسبب أخي الذي ينتقدني دائماً وخاصة في هذا الوضع!
إن كان لا يبالي فهذه مشكلته، أنا أتصرف بطريقة صحيحة، نعم لا أسمح بأن يزورني أحد حتى أهلي، ولا أريد أن أزور أحداً، أليست هذه التعليمات؟ تصلني أكياس التسوق للمنزل عن طريق خدمات التوصيل المنزلي، فأتركها في الخارج، بعدها أقوم بمسحها وتعقيمها ثم أدخلها للمنزل، ما الخطأ في ذلك؟ هذه الأكياس والبضاعة التي بداخلها مرت على الكثير من الأيدي والأسطح، فمن البديهي أن آخذ احتياطاتي، هل هذه مبالغة؟
أخي محمد يجهل للأسف الخطوط الأساسية لتجنب الإصابة بهذا الفيروس، ولا يريد أن يدرك خطورته، نصحته ولكن من دون جدوى ولا فائدة، لا يريد أن يستوعب، حسناً هذا الأمر يعود له، لكن عليه أن يتركني وشأني، ويكف عن هذه الانتقادات التي بدأت تسبب مشاكل لي مع عائلتي، فبدلاً من أن نستوعب جميعنا هذا الوضع ونساعد بعضنا، بدأ البعض يحاسب وينتقد ويأخذ الأمور بشكل شخصي وسطحي!

على الفيسبوك نشرت صورة توعية عن طرق التعامل مع فيروس كورونا!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لريم على موقع سيدتي

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!



الأخ:
أختي ستجن بسبب الكورونا!

راشد (22- طالب جامعي)

لا أدري أين إيمانها واتكالها على اللّه؟ أختي التي طالما تترك أمورها للّه ليدبرها وتنصحني بأن لا أقلق واللّه معي، فهي المثال بقوة الإيمان فماذا جرى لها بعد أن انتشر فيروس الكورونا؟ كأنها أصبحت إنسانة أخرى، أين ذهب إيمانها وتوكلها على اللّه؟ تحول هدوؤها إلى هلع من كل شيء!
تصوروا أنها منعتنا من زيارتها وكأننا نحمل الوباء! منزلها تحول إلى مخزن لمستحضرات التنظيف والتعقيم، حتى ما تطلبه من خدمة التسوق المنزلي لا تستلمه بنفسها، بل تطلب أن يترك في الخارج ولا تدخله للمنزل إلا بعد ساعة لتبدأ بعدها بمسح كل علبة بالديتول ثم تدخله للمنزل وتتركه على الطاولة ساعة أخرى لتضعه بعدها في خزائن المطبخ!
لماذا كل هذا؟ ما هذا الهلع؟ أنا لست جاهلاً كما تريد أن تصفني، ولا أستهين بما يجري، ولكني آخذ الأمور بتعقّل، فهذا الفيروس هو كفيروس الأنفلونزا ونزلات البرد، بالتأكيد سيؤثر على الأشخاص ذوي المناعات الضعيفة، ولكن طريقة التعامل مع هذا الوضع ليست بالطريقة التي تتعامل بها ريم! فكثير من ذوي المناعات الضعيفة يتأثرون بالفيروسات البسيطة والتي قد تسبب لهم الوفاة، وإن كانت خائفة على زوجها وحماتها وهذا من حقها طبعاً فنحن أيضاً كعائلتها الكبيرة نخاف عليهم ولا نريد لهم الأذى ولكن لا يعني هذا أن نفترق! في وضع كهذا علينا أن نتمسك ببعضنا ويساند كل منا الآخر لا أن نبتعد عن بعض. لا داعي لكل هذه المبالغات والتصرفات الوقائية التي تتخذها ريم. نعم للتعقيم والتطهير ولا للمصافحة والحضن والتقبيل، ولكن ألا نراها وترانا ولا تسمح حتى لأبي وأمي بزيارتها!
نحن أيضاً محتاطون ولا نختلط مع الآخرين ولكنها واحدة منا، من أسرتنا فلن نحتاط منها! من أين ستأتي العدوى إن كانت هي محتاطة ونحن أيضاً محتاطون؟!
مثل أي مرض فالحالة النفسية تؤثر جداً على الحالة الفيزيائية، وهي إن بقيت على هذه الوتيرة من الخوف والقلق فلن تقي نفسها، على العكس، جهاز مناعتها سوف يضعف وأنا بكل صدق قلق على وضعها وطريقة تفكيرها وأسلوب تعاملها مع كل ما يحدث، وإن تحدثت فتعتبره انتقاداً! استيائي من مبالغتها بالتصرف أمر، وقلقي على حالتها النفسية أمر آخر، وهذا يدل على أنني حريص عليها وليس فقط كما تريد أن تصورني بأنني شخص أناني وأنتقدها على كل شيء.

على الفيسبوك كتبت: (اللي يخاف من العفريت يطلع له)
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لراشد على موقع سيدتي



أشادوا بقرار العمل من المنزل
كيف يرى السعوديون والسعوديات
تجربة العمل عن بُعد؟

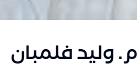


أدى انتشار فيروس كورونا في معظم دول العالم إلى إحداث تغييرات جذرية في حياة الناس، حيث سارعت الحكومات إلى إيقاف الدراسة وفرض التعليم عن بُعد، ومنع التجمعات حتى في دور العبادة، إضافة إلى إغلاق حدودها البرية ومنع الطيران. كما برز من بين هذه الإجراءات تعليق العمل في كثير من القطاعات العامة والخاصة من مكان الشركة أو المؤسسة، والاكتفاء بالعمل عن بُعد. "سيدتي" التقت بعض السعوديات والسعوديين الذين كشفوا عن واقع حياتهم الجديد بعد أزمة فيروس كورونا، والإيجابيات التي خرجوا بها من هذه التجربة رغم قساوتها.

الرياض - زكية البلوشي



فدوى الطيّار



م. وليد فلمبان

سهولة الإنجاز

بداية، أوضحت الإعلامية **فدوى الطيّار**، أول رئيسة في اتحاد التسويق الرياضي، أنَّ عملها مراسلة تلفزيونية عن بُعد، بعد أزمة كورونا، جيدٌ بالنسبة إليها، إذ تستطيع من منزلها إنجاز التقارير التي كانت تعدُّها في مكتبها، لكنها كشفت أنها تفتقد لأجواء العمل الميداني كمراسلة إعلامية في الأماكن العامة والمناسبات، وإنجاز التقارير من قلب الحدث، ما أثَّر سلباً على إنتاجيتها، مبينة أنها ضحَّت بكل شيء مقابل تطبيق القرارات الحكومية التي تهدف إلى الحفاظ على صحة وسلامة أبناء المجتمع.

وعن إيجابيات العمل عن بُعد، قالت الطيّار: «يتميز العمل عن بُعد بإنجاز أي مهمة بكل سهولة وأمان، لكنني أحياناً أعاني من أداء بعض المهمات بسبب تعليق الدراسة أيضاً، فنحن الأمهات لم نعتد على هذا الأمر، ونجد صعوبة في التأقلم مع تعلُّم أولادنا عن بُعد».

وتطرقت إلى عمل الرجال من البيت، كاشفة أن زوجها لا يستطيع تقبُّل فكرة المكوث في البيت والعمل عن بُعد، فالرجال بطبعهم يميلون إلى الخروج، عكس كثير من النساء.

وحول كيفية قضائهم وقتهم في البيت، أوضحت أنهم حاولوا جاهدين الإبقاء على الوضع القديم كما هو، خاصة من حيث وقت النوم والاستيقاظ وتناول الطعام، حتى يتمكَّن الجميع من أداء عمله، أو دراسته كما كان عليه الحال قبل أزمة كورونا.

وبيَّنت الطيّار، أن زوجها بطبيعته لا يتدخل في الشؤون المنزلية، لذا لا تعاني من بقائه في المنزل، لكنها واجهت مشكلة جديدة، وهي الطبخ كل يوم بدل الاعتماد على الوجبات الجاهزة من المطاعم، كما كانت تفعل في بعض الأحيان حينما كانت تعود متعبة من العمل.

حلٌّ مناسب

فيما كشف المهندس **وليد فلمبان**، المحاضر في الكلية التقنية، أنه يمارس عمله من المنزل، بعد تطبيق الإجراءات الاحترازية، من دون أي عوائق، أو سلبيات، لكنه يجد بعض الاختلاف في شرح المقرَّر للطلاب عن بُعد، إضافة إلى صعوبة متابعة الطالب والتواصل معه مباشرة، لاسيما أن مواد الهندسة في غالبها عملية.

وقال فلمبان: «هذا الأمر دفعني إلى تغيير طريقتي في التدريس، وأصبحت أحاول التفكير في كل سؤال قد يخطر على بال الطالب، وإيجاد إجابة له، وتقديم شرح أكبر للدرس حتى يستوعب الجميعُ المادة». مبيناً أنه لمس تفاعلاً كبيراً من الطلاب، حيث أكد أغلبهم قدرته على فهم الدرس عن بُعد، حتى إن طلاباً لم يكونوا يتفاعلون أثناء الدروس المباشرة، صاروا اليوم يتجاوبون مع الشرح، وهذا الأمر جيدٌ جداً، ويؤكد أن التعليم عن بُعد حلٌ مناسب، خاصة أن التقنية سهَّلت التواصل مع الطلبة، إضافة إلى أمور أخرى كثيرة، مثل التدريب عن طريق الشرح بالصوت والصورة.

وعن الصعوبات التي يواجهها في عمله عن بُعد، قال: «افتقدت جو المكتب بشكل كبير، لاسيما أن المنهج العملي، يحتاج إلى إلقاء الدروس مباشرة، والإجابة عن التساؤلات وجهاً لوجه، لكن لا ضير أن نتوجه إلى طرق أخرى، ونتأقلم مع الأوضاع الحالية».

الإيجابيات أكثر

ورأى **محمد بن عماد العليط**، إعلامي، أن إيجابيات العمل عن بُعد أكثر من سلبياته رغم أن هناك أعمالاً من الصعب إنجازها عن بُعد. وأكد أن الوقاية الاحترازية من الفيروس، تتصدر هذه الإيجابيات،

مشدداً على أن التقنية الحديثة، سهَّلت المهمة على الجميع عمالاً وطلاباً، لكنه أبدى تضايقه من انقلاب نظام المنزل بعد تعليق العمل والدراسة، حيث انقلب النهار إلى ليل، والليل إلى نهار، موضحاً أن بعض الزوجات قد يتضايقن من جلوس أزواجهن في المنزل، لأن بعض الرجال يتدخلون في كل شاردة وواردة، بما في ذلك عمل الزوجة في المطبخ، مثنياً على تطور شبكة الإنترنت والاتصالات والتقنية في السعودية، ما أسهم في إنجاز الموظفين أعمالهم بأفضل صورة، وتلقي الطلاب دروسهم عن بُعد بشكل ممتاز.



محمد العليط



سناء حمودة

خالد الشرهان

تعزيز التطور الإلكتروني

أما **سناء حسين حمودة**، سيدة أعمال ومدربة معتمدة وناشطة اجتماعية، فطلبت من الجميع التحلي بالأمل، والتعايش مع الأوضاع الحالية الصعبة عقب تفشي فيروس كورونا، مبينة أن هذا الأمر يفرض علينا أموراً جديدة، يجب أن نتأقلم معها، وأن ننظر دائماً إلى الجزء الممتلئ من الكأس.

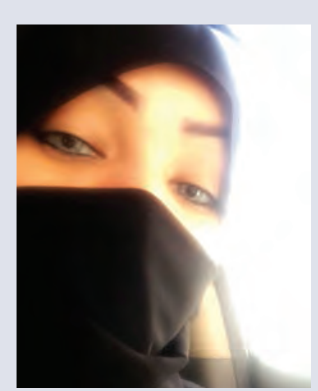
وحول الإيجابيات من العمل عن بُعد، قالت: «هناك إيجابيات عدة في عملنا من المنزل، في مقدمتها تطوير مهاراتنا الإلكترونية، وتعزيز معلوماتنا الطبية لمواجهة الفيروس، فقد لاحظت في الفترة الأخيرة ازدياد وعي المجتمع فيما يخص الجانب الصحي، ورفضهم الشائعات الخاطئة، إضافة إلى توفير المال الذي كان يصرف على المواصلات، أو تأجير المكاتب، أو صيانة الأجهزة»، كاشفة أن هذه الأزمة العالمية، عززت خبرات أبناء المجتمع، حيث أصبح معظم الناس على دراية كافية بمصادر التعلم عن بُعد، وقادرين على استخدام الحاسوب، مع وجود فئة من الشعب لا تستطيع اقتناء هذه الأجهزة، أو الاشتراك في الإنترنت لممارسة العمل أو التعليم عن بُعد.

وفيما يخص السلبيات، أوضحت سناء، أن بعض الموظفين، مع الأسف، لا ينضبطون بمواعيد عملهم، إضافة إلى فقدان روح التنافس بينهم، ما يؤدي إلى خفض الإنتاجية، يضاف إلى ذلك الانشغال بالحياة الشخصية، وعدم الاهتمام بإنجاز المطلوب منهم، ما يؤثر سلباً على أعمالهم، ويبرز كذلك في هذا الجانب اضطراب أوقات النوم، حيث أصبحت الأسر تسهر في الليل وتنام في النهار، بالتالي يفقد الطلاب تركيزهم خلال تلقي دروسهم، ولا يستطيع الموظف أداء عمله بالجودة المطلوبة.

وعائلياً، رأت أن الأسرة، ستُسعد في بداية الأمر بتجمُّع أفرادها جميعاً في البيت، لكن مع فقدان كل شخص فيها خصوصيته، ستنقلب الأمور رأساً على عقب، مثلاً ستبدأ الزوجة في مراقبة زوجها، والتدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياته، والعكس صحيح، وإذا كان الرجل متزوجاً في السر فقد تكشف زوجته ذلك، وتسوء علاقتهما، أما الأولاد فسيعانون من تدخل أبويهم في حياتهم الشخصية، ما قد يؤثر سلباً على دراستهم.

> ” يجب أن نتأقلم مع الأوضاع الحالية الصعبة، وأن ننظر دائماً إلى الجزء الممتلئ من الكأس
>
> **سيدة أعمال**

الاستقرار النفسي



شهد الدكنان

أشارت **شهد الدكنان**، سفيرة تثقيف صحي ومصورة، إلى مقولة ولي العهد الأمير محمد بن سلمان التي شبَّه فيها همة السعوديين بجبل طويق، مؤكدة أن «قيادتنا الرشيدة تثق فينا وفي قدرتنا على الإنجاز من أي مكان نعمل فيه، ومن جهتنا نقدِّر كل ما يقدمونه، حفظهم الله، من أجلنا».

وحول السلبيات من هذا القرار، أوضحت أن «العمل عن بُعد قرار موفَّق هدفه تحقيق مصلحة الجميع، لذا لا أجد أي سلبيات فيه»، مبينة أن هذا التعليق خدم أصحاب العمل، وأسهم في الاستقرار النفسي والمعنوي للعاملين بأداء مهامهم في جو عائلي صحي ومريح.

كما تطرقت إلى الدراسة عن بُعد، مشددة على أن جميع الطلاب اليوم يعرفون كيفية التعامل مع التقنية، ولديهم «بوابة المستقبل» منذ بداية العام، ما سهَّل عليهم إكمال تعليمهم عن بُعد.

وفيما يخص آثار الجلوس في البيت عائلياً، رأت الدكنان أن هذا الأمر فرصة للأمهات ليتابعن سلوكيات أبنائهن، ودرجاتهم عبر البوابة، ومذاكرة دروسهم، ومساعدتهم في حل واجباتهم، كما يمكن للزوج مساعدة زوجته في ذلك، وتذكير أبنائه بمواعيد الصلاة وحضهم عليها، إضافة إلى أداء بعض الأمور المنزلية، وإن كانت لديه ملاحظات حول ذلك، فهذا أمر طبيعي.

أماكن مختلفة

كذلك، أثنى **خالد الشرهان**، مدرب معتمد في مجال تطوير الذات، على نظام العمل عن بُعد، مؤكداً أن له إيجابيات كثيرة، في مقدمتها مرونة العمل، إذ يمكن للشخص أن يعمل في أي مكان يناسبه في المنزل، وحتى حينما يكون مسافراً خارج البلاد، إضافة إلى تخصيص جدول زمني مرن، بالعمل ليلاً أو نهاراً، وتوفير المال المخصص للمواصلات وشراء الملابس الرسمية للعمل وتناول وجبة الغداء.

وفيما يخص السلبيات، رأى أن الشخص إذا لم يلتزم بأداء مهامه في الوقت المحدد، فستنخفض إنتاجيته في هذه الظروف، لذا يجب عليه أن يحافظ على الانضباط الذاتي.

وعن كيفية استغلال الجلوس في البيت، قال الشرهان: «يُمكن للشخص خلال الحجر الصحي المنزلي القيام بعدد من المهام المنزلية، خاصة المتراكمة عليه، بشرط ألّا يؤثر هذا الأمر على إنجازه عمله في الوقت المناسب».

وطلب من الموظفين التعاون مع بعضهم، ومساعدة مَن يحتاج من الزملاء، وتفعيل الروح التنافسية، وتعزيز الإنتاجية، مبيناً أن الذهاب إلى المكتب أحياناً، يسهم في التخلص من التوتر المنزلي.

وفيما يخصه، أشار إلى أن العمل عن بُعد لم يؤثر على إنتاجيته، بل بالعكس أصبح يجد وقتاً أكبر لإنجاز المطلوب منه، مبيناً أن الجهة التي يعمل لديها، فتحت قنوات تواصل معهم لأداء مهامهم بأحدث التقنيات والتسهيلات.

وكشف الشرهان عن أنه يفتقد جو المكتب، الذي يتميز بطابعه الخاص، مثل التقاء الزملاء، وسيطرة روح التعاون عليهم، إضافة إلى الاجتماعات، وورش العمل، موضحاً أن الكمبيوتر المحمول، اليوم، يسهم في إنجاز العمل دون أي صعوبة.

وأثنى على التزام السعوديين بقرار الحجر المنزلي، مبيناً أنه يستغل وقته بعد أداء عمله في تعليم أولاده، وشرح المواد الدراسية لهم، وخلق جو عائلي جميل، مشدداً على أهمية دور الأب في الأسرة، وضرورة مساعدته زوجته، ولا ضير إذا ما تدخل في بعض أمور المطبخ لكن في حدود المعقول، مشيراً إلى أن وجود الأولاد في المنزل طوال اليوم متعب نوعاً ما، لكنهم في النهاية ملح الحياة.

ورأى الشرهان، أن قلب بعض الأسر نظام حياتهم بالسهر ليلاً والنوم نهاراً أمر سلبي، مشيداً بجودة الإنترنت في السعودية، إذ يسهم ذلك في توفير الترفيه في المنزل، ويشجع على البقاء فيه، خاصة أن الجيل الجديد يعشق مواقع التواصل الاجتماعي.





النظام التقني للعمل عن بُعد

■ حددت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية حداً أدنى لمواصفات النظام التقني للعمل عن بُعد في القطاع الخاص، ووضعت إلزامات على العامل، يجب التقيد بها تجاه جهة عمله، وقد جاء ذلك في الدليل الإرشادي المؤقت للعمل عن بُعد، الذي أصدرته الوزارة ضمن جهود السعودية للسيطرة على فيروس كورونا الجديد ومنع دخوله البلاد وانتشاره فيها.

■ أوضح الدليل المصطلحات والمفاهيم والحقوق والواجبات على المنشآت والعاملين في القطاع الخاص، وطلب من جهة العمل التي تطبقه تأمين نظام تقني، تتوفر فيه كحد أدنى المواصفات الآتية:

- قدرة جهة العمل على إدارة إنتاجية العامل عن بُعد والإشراف على المهام المسندة إليه.
- منح العامل عن بُعد الصلاحيات التي تمكّنه من تأدية مهام عمله.
- يجب أن تحدد جهة العمل إدارة أسلوب العمل عن بُعد لمنسوبيها من حيث تحديد ساعات العمل، سواء كانت محددة بوقت معين، أو مرنة خلال اليوم، أو الأسبوع، أو الشهر، على أن تحدد آليات متابعة أعمالها وإدارة إنتاجية العامل.

وأكد الدليل أن على الموظف الالتزام بالحضور إلى جهة العمل إذا دعت الحاجة لذلك، واستخدام الأجهزة المخصصة له من قِبل جهة العمل في أداء عمله، أو الأجهزة الشخصية المطبق عليها ضوابط الأمن السيبراني الخاصة بالجهة، وأن يحتفظ بمعلومات العمل ومستنداته في الأوعية التقنية الخاصة بجهة العمل، مع التقيد بالسياسات والإجراءات الخاصة بالأمن السيبراني والاتصال عن بُعد المنصوص عليها من قِبل جهة العمل، وحفظ الأدوات والأجهزة التي في عهدته، والاعتناء بها، وطلب الصيانة اللازمة لها من جهة العمل كلما تطلب الأمر ذلك، وإعادة الأدوات والأجهزة التي توفرها له جهة العمل للقيام بعمله متى ما طُلب منه ذلك.



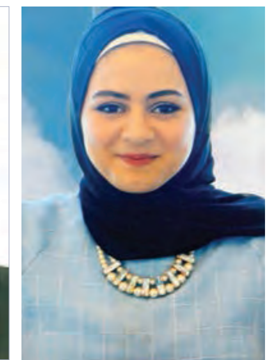
في الإمارات..
التبرع بالملابس الفائضة تعبير عن التكافل الاجتماعي

التسوق شيء محبب لمعظم النساء وخاصة الملابس وما يتبعها من حقائب وأحذية، خاصة إذا كن بحاجة للظهور بأزياء مختلفة ومتنوعة لكثرة مناسباتهن واختلاف إيقاع حياتهن اليومي، كما أن التسوق قد تراه البعض متنفساً لهن بين الحين والآخر إذ يجلب لهن حالة من السعادة، وتحاول كل سيدة التعبير عن شخصيتها من خلال اختياراتها من الموضة، ما جعل أرفف خزانة الملابس مزدحمة حد الاختناق، لتبدأ الكثيرات يفكرن بالتخلص من هذا التكدس، وقد تفنن في الطرق والتي كان أبرزها التبرع للجمعيات الخيرية وللأقارب والمعارف، أو إعادة تدويرها. دبي- ندى جمال

«سيدتي» تواصلت مع بعض السيدات، لتكتشف الطرق التي اعتمدنها لتوزيع الفائض من مقتنياتهن من ثياب وغيرها، وكذلك تواصلت مع الخبراء لتطلعكم على أهمية تعقيم الملابس التي ننوي التبرع بها لكي لا نصاب بأمراض وفيروسات ليست في الحسبان.

صناديق التبرع تحفز على العطاء

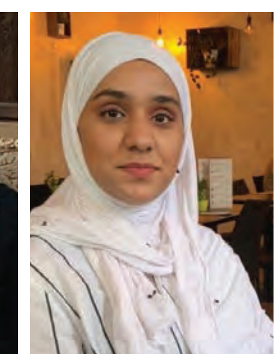
بالنسبة **لشروق بلعربي** طالبة سنة ثانية بكلية الإعلام، أخبرتنا كيف زاد استهلاكها للملابس بعد دخولها الجامعة، على عكس أيام المدرسة، إذ كان يكفيها الزي الرسمي ولم تكن تكترث بكيفية التخلص من ملابسها القديمة، لأن



شروق بلعربي



حمدة الخوري



هند عبدالله العزيزي

ياسمين علي

> الخبراء يؤكدون أهمية تعقيم الملابس التي نتبرع بها لكي لا نصاب بأمراض وفيروسات ليست في الحسبان.



والدتها كانت تتدبر الأمر وتقول: «كفتاة جامعية أحتاج لمزيد من الملابس، خاصة أني أظهر كثيراً في منصات التواصل الاجتماعي ونقوم بزيارات ميدانية تدريبية خارج الجامعة، مما يتطلب إطلالات متجددة وأنيقة ومريحة، وبالطبع لا ألبس جلها فمنها ما أصبح قديماً أو صغيراً لازدياد وزني، ولا أجد معضلة في التخلص من الملابس، فالتبرع بها يعد الخيار الأول ودولة الإمارات سهلت ذلك من خلال صناديق مخصصة تابعة لجمعيات خيرية ومنتشرة في كل مكان، وهذا نوعٌ من العطاء الذي قد يخفف عن الكثير عناء التكلف بمصاريف بالأخص الأسر المتعففة».

أعقم ملابسي قبل توزيعها

تفضل **حمدة الخوري**، طالبة بجامعة عجمان كلية العلوم الإنسانية سنة ثالثة أن تكافئ نفسها بعد كل إنجاز أو عمل تنجح به من خلال التسوق واقتناء قطعة ملابس أو حذاء أو حقيبة جديدة وتقول: «التسوق ممتع بالنسبة لي من بعد انشغالي لفترة بالتنسيق بالأنشطة الطلابية وامتحاناتي الفصلية لأني أنهمك بالعمل وأعتزل ما اعتبره شيئاً من الرفاهية، فأذهب للتسوق مرة مع صديقاتي ومرة مع والدتي، كما أني أحب أن أقوم بإهداء أمي بشكل مستمر وإدخال السرور على قلبها، وأعرف ما تحبه وما يناسبها، ولأني من النوع الذي يمل من الملابس أسعى لتنسيقها على الدوام، لكني لا أرمي شيئاً، خاصة أنها تكون لازالت جميلة وصالحه للاستعمال، حيث أقوم بتوزيعها على المحتاجين بعد تحويلها إلى المصبغة لغسلها وتعقيمها، ومن ثم تعطيرها وتبخيرها وتغليفها بشكل مناسب، حتى يكون ثوابي عظيماً وأرسالها للجمعيات المعتمدة في الدولة».

التسوق الإلكتروني زاد من ملابسي

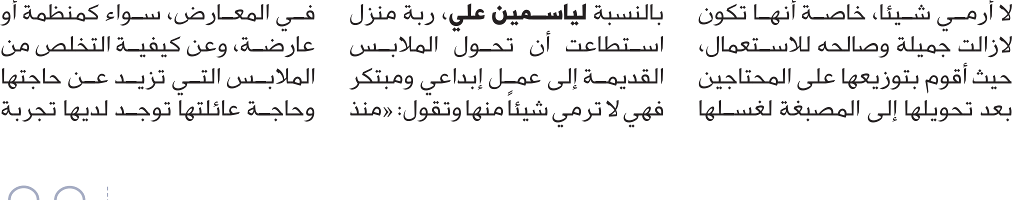
تتكدس الملابس لدى **هند عبدالله العزيزي** التي تفضل التسوق الإلكتروني بدلاً من الذهاب للأسواق، فهي طالبة بكلية الطب ولا تمتلك الوقت لذلك وتقول: «سهولة التسوق الإلكتروني سببت لي فائضاً من الملابس، فأنا ودون أن أشعر أفتح التطبيقات من هاتفي وأشتري، وأفضل التخلص من الفائض من ملابسي الجيدة عن طريق التبرع بها للجمعيات الخيرية لتبادل المنفعة واحتساب الأجر عند رب العالمين، أما إذا كانت القطع مستهلكة بكثرة أستخدمها لمسح النوافذ والأرضيات، وأقوم برمي القطع غير الصالحة للاستعمال في حاوية النفايات».

إعادة التدوير بالأقمشة

بالنسبة **لياسمين علي**، ربة منزل استطاعت أن تحول الملابس القديمة إلى عمل إبداعي ومبتكر فهي لا ترمي شيئاً منها وتقول: «منذ فترة طويلة ولدي حب كبير للأشغال اليدوية بدأت من المدرسة وكانت أكثر الحصص قرباً إلى قلبي هي التربية الفنية والاقتصاد المنزلي، كما أنني كنت أحب تزيين صفي وغرفة نومي وعمل ديكورات خاصة بي ودائماً تشغلني فكرة إعادة التدوير، ومنذ ذلك الحين كنت أجمع الملابس القديمة وأستغل الأكمام والياقات لتشكيل شيء آخر إلى جانب الاحتفاظ بالأزرار والخرز التي تكون أحياناً على القطع وأمتلك عدداً كبيراً من العلب والبرطمانات التي أجمعها فيها بشتى ألوانها وأشكالها وأحجامها، وأصمم منها المفارش والشراشف واللوحات وأحياناً ألعاب للأطفال مثل دبدوب أقوم بحشوه بالقطن، وأفكر ملياً قبل رمي أي قطعة ملابس كيف يتم استغلالها؟ ويرجع الفضل لأهلي وزوجي الذين قدموا لي الدعم الكامل لإبراز مواهبي وأستفيد من اليوتيوب قدر المستطاع في تطوير عملي بشكل إبداعي، كما أنني أصبحت أشارك في ورشات عمل لتعليم طالبات المدارس والجامعات فنون إعادة التدوير بالأقمشة القديمة وكيفية استغلال الخامات، إضافة إلى ظهوري الإعلامي في برامج التلفاز ومشاركتي في المسابقات».

بيع الملابس المستعملة ضمن بازار خيري

لطالما تحب **طاهرة السيد**، أم لطفلين، دوماً التطوع وبالأخص في المعارض، سواء كمنظمة أو عارضة، وعن كيفية التخلص من الملابس التي تزيد عن حاجتها وحاجة عائلتها توجد لديها تجربة




طاهرة السيد


د.نادر ياغي

وتحدثنا: «لطالما كنت أعطي ملابس أطفالي التي لم تعد على حجمهم لأطفال العائلة الأصغر سناً ونصيباً للجمعيات الخيرية، حتى وقعت عيناي على إعلان في إحدى الجرائد عن معرض لبيع الملابس القديمة وتقوم الفكرة على استئجار منصة صغيرة بسعر زهيد ويعرض ما لدى البائع من ملابس، سواء نسائية أو رجالية أو أطفال، وحتى الشراشف وأغطية السرير شرط أن تكون صالحة للاستخدام ونظيفة، ويذهب ريع المبيعات للأعمال الخيرية، وينفذ هذا البازار لمدة 5 أيام في موسم كل صيف وكل مرة في مكان مختلف تحدده شركات مسؤولة عن ذلك، شاركت فيها مرتين الأولى أب تاون مردف بدبي والثانية على كورنيش عجمان وأذكر أن مرة أعطيت رجلاً تشكيلة ملابس لأطفاله دون مقابل، لأنه لا يملك المال حسب ما قيل لي، وفي مرة أخرى جاءت سيدة عربية واشترت كمية كبيرة حتى تتبرع بها في بلدها، وفكرة معرض للملابس المستعملة أعجبتني أكثر من الجمعيات الخيرية المعتمد فقط على التوزيع، أما المعارض ففيها جانبان البيع بأسعار تشبة المجان، فبهذا يفيد المشتري وحصد الأرباح من كل المشاركين لجهات خيرية، إلى جانب الرضا النفسي الذي يشعر به من يقوم بهذا العمل.

التبرع نوع من التكافل الاجتماعي

عن ميول السيدات للتسوق وحبهن للملابس يحدثنا **د. نادر ياغي** الخبير النفسي قائلاً: «في دراسة تسويقية ميدانية أجريتها منذ فترة أثبت أن المراة تتسوق أكثر من الرجل وتقضي وقتاً أطول لأسباب حيوية مهمه جداً أولاً كونها مسؤولة عن نفسها وأسرتها من مأكل ومشرب وأثاث وملابس تخص أطفالها، بينما الرجل لا يتسوق إلا لنفسه، وفي بعض الأحيان يمكن أن يتكل على أمه أو زوجته، ثانياً تكوين جسد المراة يختلف عن الرجل المقيد بملابس محددة لا تتجاوز البنطال والقميص، لكن المرأة متطلبات لبسها كثيرة إلى جانب إكسسوارات الجسم والشعر، على خلاف أنها محجبة أم ليست محجبة، وبالتالي خزانتها مزدحمة بالملابس أكثر، وفكرة التسوق هي نوع من أنواع الترفيه عن النفس، أما عندما تصل لمرحلة تزيد عن الأمر الطبيعي يصبح هوساً».

وعن طرق التخلص من الملابس الفائضة يردف قائلاً: «التبرع هو حب عطاء وكرم ويأتي في أعلى مراتب التكافل الاجتماعي، ومن يفعل ذلك هو شخص محب للحياة والآخرين، أما إعادة التدوير فهو راجع لمدى ذكاء المرأة وحبها للابتكار وفي بعض الأحيان للتوفير فبدل أن تشتري هدية باهظة تصنعها بنفسها، أما من ترمي الملابس فهو شيء من الاستسهال لأن التبرع قد يحتاج إلى غسل القطعة والذهاب لمكان معين وهن لا يمتلكن الوقت، وفي بعض الأحيان تكون القطع متهالكة وغير صالحة للاستعمال، فتستعمل للتنظيف ومسح الأرضيات والغبار وأيضا هو شكل من التدبير المنزلي».

الإمارات تطبق أعلى معايير الوقاية للحفاظ على الصحة العامة


د. حسام التتري

يؤكد **د. حسام التتري**، استشاري طب أطفال والأمراض المعدية والمناعة في مركز القلب الطبي بالعين على أهمية اتخاذ التدابير الوقائية لحماية الأفراد من بعض الأمراض التي قد يصابون بها من الملابس المستعملة أو القديمة غير المطهرة ومعقمة جيداً بالأخص في هذه الفترة بانتشار فايروس الكورونا (كوفيد19) ويقول: «إن التبرع بالملابس القديمة أو المستعملة للآخرين هو شيء جميل ويحمل معاني إنسانية سامية، فهو يسد النقص بين طبقات المجتمع ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أنها ممكن أن تنقل بعض الأمراض كالطفيليات وهي الأكثر انتشاراً مثل العثة والجرب والقمل والفطريات المختلفة التي تسبب التهيجات الجلدية، إضافة لإمكانية انتقال أنواع البكتيريا التي تسبب الالتهابات ومن أشهرها بكتيريا (staphylococcus aureus)، وأخيراً يأتي خطر انتقال الفيروسات وتعتبر الأقل خطراً لصعوبة بقائها حية لفترة طويلة وهي تختلف عن البكتيريا والفطريات بأنها لا تتكاثر إلا داخل جسم الإنسان، وبالتالي يمكنها أن تبقى على الأسطح الجافة بما فيها الملابس من ساعات محدودة إلى يوم واحد على أبعد تقدير، وهذا يعتمد على نوع الملبس، وفي هذه الأيام الجميع يتحدث عن فيروس الكورونا (كوفيد 19) الذي له القدرة على أن يعيش على الملابس لفترة تتراوح ما بين 4 ساعات إلى 24 ساعة».

ويضيف من خلال تجربته مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي في كيفية التعامل مع الملابس المتبرع بها أنهم يراعون أعلى مقاييس النظافة والتعقيم قائلاً: «الحمد لله شروط السلامة والوقاية تطبق في دولة الإمارات ونسبة الإصابات بالأمراض الجلدية من خلال الملابس المستعملة لا تكاد تذكر. ومع هذا فعلى الجميع أخذ تدابير التعقيم والتطهير للأشياء المتبرع بها بالأخص الملابس، سواء للأفراد الذين يتبرعون بمقتنياتهم أو للناس الذين يحصلون على هذه التبرعات وحتى الجمعيات الخيرية التي تنشر صناديقها المخصصة في أماكن عدة وتعتبر الوسيط بين المتبرع والمتلقي لتفادي الإصابة بالالتهابات السابقة. بداية من غسل الملابس بدرجة حرارة 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو درجة 65 درجة مئوية لمدة 10 دقائق، مع إضافة كمية قليلة من الكلوركس لا تتجاوز 20 مل لكل لتر كفيلة لقتل الفيروسات والبكتيريا. أما فيما يتعلق بالعثة والطفيليات فنتخلص منها عن طريق وضع الملابس بكيس أسود مغلق بإحكام لمدة 24 ساعة، حيث تتكفل هذه العملية بقتل كافة البويضات التي تكون عصية على الغسيل، ومن ثم يتم غسلها بنفس الشروط السابقة».

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

مركبة الأفكار



الكاتب السعودي
يوسف بخيت

مِن المعلوم أن وسائلَ النقل تأخذ الناسَ إلى وجهاتهم وغاياتهم المختلفة، سواء كانت مسافات قصيرة أو متوسطة لا تستغرق إلا دقائق أو ساعات، أو تلك المسافات البعيدة التي يضربون إليها أكباد الطائرات والسفن والقطارات والسيارات، فينتقلون في ساعات معدودة من شرق الأرض إلى غربها، ومن شمالها إلى جنوبها، مع تعب حتى وإن كثُر فإنه لا يقارن أبدًا بما عاناه الأولون من الآباء والأجداد في ركوب الدواب قديماً، وليس بعيداً عن وسائل النقل للأجساد، تقف مركبة الأفكار لتنقل عقل الإنسان من حال إلى حال، ومن طور فكري إلى طور آخر، متجاوزاً بأفكاره ووعيه أقرانه، أو من هم أكبر وأعلى منه في السن والمستوى التعليمي والمادي.

ربما يتردد أحدهم في الصعود إلى مركبة الأفكار، لأنه يخشى من وقوع حادث لعقله يتسبب ببعثرة أفكاره أو إصابتها بعطب ما؛ فيرتضي البقاء على أفكاره الحالية، على طريقة: أطفئ العقل الذي تخشى أفكاره، ويمكن القول هنا بأن الإنسان حُر في اختياراته، لكنه مسؤول عن نتيجة تلك الاختيارات، وهذا ينطبق تماماً على رغبة المرء في تطوير أفكاره أو الاحتفاظ بحالته العقلية الراهنة لأي سبب كان، فإن أخذ الخيار الأول فهنيئاً له بما سيجده من ارتقاء فكري وتجدد عقلي، أما إن وقع في شِباك الاختيار الثاني، فخروجه من تلك الشباك عسير، وغالب الظن أنه سيظل في أسرها طويلاً.

لا تستغني مركبة الأفكار عن فحصها وصيانتها بشكل دوري، لتبقى في حالة جيدة من الكفاءة والأداء، وتعمل بكامل طاقتها وعطائها، وهذا يستوجب بالضرورة رعاية دائمة من المالك، فإذا ما وصل إلى إحساسه شعور بوجود خلل ما؛ بات لزاماً عليه الإسراع بمعرفة مكمن الخلل وإصلاحه بشكل جيد، ويعرف الخبير بصيانة أفكاره كيف يستبدل فكرة بالية بأخرى جديدة، أو يقوم بتغيير فكرة تقادم بها الزمن، فعلاها الصدأ وتآكلت أطرافها، وهذا شأن من يعتنون بأفكارهم، ولا يتوانون عن بذل الوقت والجهد في الإصلاح والتحديث لها، وكم رأينا من توقفت مركبات أفكارهم عند زمن ما، ولم تستطع مواكبة الوقت والانطلاق معه، لما أصابها من أعطال وتراكم عليها من مشاكل، يقول الفيلسوف «جيمس آلان»: أنت اليوم حيث أوصلَتك أفكارك، وستكون غدًا حيث تأخذك أفكارك.

يا رفيق الحرف، أنت لا تستغني بحال من الأحوال عن مركبة أفكارك، تنتقل معها وبها إلى عوالم جميلة، بصحبة من تحبهم ويهمك أمرهم، وحُسن اختيارك لها سيحقق لك ولهم المتعة والسعادة في رحلتكم، ومواظبتك على رعايتها وصيانتها سيحقق لك السلامة الفكرية، والانطلاق السلس أينما اتجهت، ولا تنس أن تأخذ نصيباً من الراحة العقلية حين ينال منك التعب نصيبه، وتُعرج في طريقك على محطات تتزود منها بما يعينك على متابعة دربك، ستجد تلك المحطات على شكل كتب مؤلفة، وتجارب متنوعة سبقك إليها كثير من الناس، ولا تثريب عليك لو اطلعتَ عليها، وأخذتَ منها ما يضيف إليك، ويثري أفكارك.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

خطبني وما زال مع الفتيات على الفايس بوك!!

السلام عليكم خالة. أنا فتاة أبلغ من العمر 23 سنة. تمت خطبتي تقليدياً لأخي جارتي. والآن يمر على خطبتي 5 أشهر وخطيبي يعاملني بكل لطف واحترام. تقابلنا 3 مرات على الأغلب في حدود الاحترام والأدب. لكني مصدومة وأنا أرى أنه يتحدث مع فتيات عبر الفايسبوك وفايبر واج.
(ميادة)

الحل



1 لا تلحقي يا ابنتي بهواجس تكبر في رأسك، وتجعل هذا الشاب في موقع الخائن واللعوب والذي لا أمان له

2 واضح أنه شاب مثل ملايين من شبابنا الذين ما زالوا يفضلون الزواج التقليدي عن طريق الأهل، ويعتبرون أن أي فتاة على مواقع التواصل هي فتاة الوقت الضائع!

3 هذا وضع لن ينتهي بيوم وليلة، بل مع الكثير من التحولات الفكرية والاجتماعية التي مع الزمن ربما تصل إلى توازن يعرف كيف يفرق بين اللهو واللغو وبين العلاقات الإنسانية العامة بعيداً عن الغرائز والشهوات والعقد النفسية باسم العادات والتقاليد!

4 أقول لك كل هذا لتعلمي أين تقفين، وكيف تساهمين مع الوقت في التأثير على خطيبك ليكتشف بنفسه حدود اللهو والتسلية من جهة وأيضاً عدم التسرع في الأحكام!

5 أهم ما أنصح به هو التعامل معه بصداقة وتقارب من خلال تحكيم العقل والانتباه إلى سلوكه مع الآخرين وخاصة مع الفتيات والمرأة بشكل عام، وتذكري أن هذه الانتباهات ستساعدك في اكتشاف شخصيتك، وتساعدك مع الوقت على التأثير عليه لتصحيح مفاهيم قد تكون لديه بحكم الرأي الاجتماعي العام.

6 تذكري أنك بوعيك والعمل على تطوير نفسك ومعلوماتك ستكونين خير سند لإرساء أسرة سعيدة تساهم في تطوير مجتمعها من خلال تطويرها لنفسها ودائرتها الصغيرة. وفقك الله.



المشكلة:

هل الحب يفتر بعد أشهر

أنا فتاة عمري 19 سنة، تعرفت على شاب عن طريق الإنترنت وأصبحنا نلتقي. وتطورت علاقتنا إلى الحب، لكن لم أخبر أهلي وبعد فترة توفي أبي لأجد هذا الشاب يقف إلى جانبي كثيراً، وتعرفت عائلتي كلها عليه وأحبوه، وأصبح يأتي لزيارتنا في بيتنا. لكن الآن أشعر بأنه يهملني ويفضل الألعاب على الهاتف، وأنا أتضايق من هذا الأمر، فأشعر بأنه لا يحب التكلم معي، ولكن عندما نكون سوياً أشعر بأنه يحبني كثيراً، فأستغرب من هذا الأمر، هل هو فعلا يحبني أم ضجر مني؟
أرجو الرد، شكراً سلفاً

(سلاف)

الحل



1 ما أخشاه يا ابنتي أن يكون الحب مستمراً من طرفك فقط!!

2 لا أريد أن أصدمك، لكن الفارق بالعمر بينكما وأنتما في هذه المرحلة من العمر يشير إلى نضج هذا الشاب في الوقت الذي ما زلت أنت في فترة مراهقتك!

3 طبعاً مع الزمن لن تكون 6 سنوات تشكل فارق عمر مزعجاً أو كبيراً بين خطيبين أو زوجين، إنما في المرحلة العمرية التي تعيشينها يبدو هناك فارق واضح في النضج والاهتمام.

4 نصيحتي أن تبقي على الصداقة العائلية خاصة أنك محظوظة بعائلة لا تمانع بمثل هذا، فكثير من عائلاتنا لا يمكنهم تقبل ذلك بل هم يصادرون المشاعر أيضاً!

5 هذا لا يعني أني أشجعك على الحب بل أتحفظ دائماً من العلاقات باسم الحب المفتوح الذي لا يهدف إلى السترة والزواج، لكن في حالتك عليك الآن الاستعداد لمرحلة دراستك الجامعية ومحاولة الاستفادة من نضج هذا الشاب لمعاونتك على الاختيار وما يساعدك أيضاً لاكتشاف شخصيته واهتمامه فلا شك أنه بدأ حياته العملية.

6 أخيراً تذكري يا حبيبتي أن سمعة الفتاة مهمة جداً، فلا تتركي مشاعر الحب تشوش أفكارك وتعمي عينيك عن أصول اجتماعية، فاهتمي بألا يصبح الشاب حبيباً مقبولاً داخل عائلتك (لأنها طيبة ومتفتحة) فيما يكون لمحيطك في الحي والأقارب أحكام أخرى قد تظلمك، فكوني ذكية وواعية وانظري لأبعد بكثير من ملل الشاب، بل للمستقبل وما يمكن أن يجمع بينكما بالحلال ومتى؟

حقوق نشر المشاكل وحلولها محفوظة | يمنع نشر أي مشكلة أو حل من دون إرفاقها بالعبارة الآتية:
«عن خالة حنان: مجلة سيدتي».. وأي نقل لا يلتزم بهذه الإشارة يقاضى قانونياً.



المشكلة:

هل مشاكلنا الجديدة بسبب الكورونا؟؟!

السلام عليك خالة. أنا حقيقة لا أعرف إذا كانت مشكلتي مع أخواتي بسبب أننا نجلس جميعاً في البيت بسبب الكورونا وحظر التجول، أم أن المشاكل هذه موجودة لكني لم أهتم بها من قبل. عمري 24 سنة، وأنا الكبيرة ولي 3 أخوات وأخ صغير صبي. المشكلة أن الخناق والزعل بيننا كل اليوم. بالليل والنهار وكل واحدة تريد شيئاً والثانية تعارضها، وحتى عندما أصالح بين أخواتي فإن الصراخ يعود والزعل والنرفزة، وكل واحدة تتهمني بأني أتحيز للأخرى. والله لا أبالغ يا خالة وكل أهلي يقولون إني العاقلة بين الجميع. لكن أصبحت أنا أيضاً تعبانة ويزعجني أقل شيء. حاولت أطبق نصائح موجودة على النت وأنظم مع أمي أمور البيت، لكن أمي تحتار أكثر مني وهي تبكي دائماً وتخاف علينا. بيتنا صغير ومشاكلنا لا تنتهي. بماذا تنصحينني؟

(رغدة)

الحل



1 هذه أول رسـالة تصلني عن مشاكل جديدة بسبب الكورونا يا ابنتي، وأتمنى أن تكون الأخيرة ولا نعيش أكثر في ظل ظروف صعبة تجتاح العالم.

2 أقـول لك يا حبيبتي إن ما يحـدث في بيتكم أمر عادي تشـهده البيـوت كلها حول العالـم حين تحدث أزمـات عامـة خانقـة، وأول التغيير هو فـي المزاج؛ لأن الحالـة المزاجيـة تطفـو بسـرعة وكأنها تصبح فـي صراع مع العقل؛ لهذا يكون دائماً من الناس من يستطيع أن يتحكم بمزاجه ويحكم عقله في معظم تصرفاتـه، بينمـا يعجز الآخـرون ويكونـون ضحايا لمزاجهم المتسرع أو الغاضب.

3 الحمـد لله الـذي أنعـم عليـك يا ابنتـي لتكوني العاقلـة داخل عائلتك، وهذا يعنـي أن تكوني قائدة وأذكر دراسة قدمتها إحدى الجامعات الأميركية حول الاسـتفادة مـن النظـام العسـكري، وتطبيق بعض بنوده داخل البيوت في الأزمات، وهو الأسـلوب الذي اعتمد فيما بعد وعرف باسـم «الكشافة» في البلدان العربية.

4 آمـل أن تكون هذه المعلومة مفيدة؛ لكي تبدئي بتنظيـم مهـام وأدوار بين شـقيقاتك وأمـك وأبيك أيضـاً، وتمارسـون نوعاً من نظام الكشـافة في كل يـوم ما بيـن الالتزامـات والواجبـات وأوقـات الراحة والتسـلية مما يجعلكم تحققون جـواً لطيفاً يمتص الكثير من الأجواء المشحونة حولكم.

5 لا تنسـي يـا ابنتـي أيضـاً أن التباعد بيـن أفراد العائلة في ظل هذه الظروف لا يتعلق فقط بالجانب الجسدي؛ خوفاً من انتقال العدوى بل يرتبط بالجانب النفسـي أيضاً ولهذا خصصي أوقاتاً واضحة للصمت والتباعد بحيث يتـرك كل فرد منكم للآخر فرصة أن يختلي بنفسه ولو ساعة واحدة في اليوم.

6 أتمنى أن تكوني قادرة على وضع برنامج واضح، ولا تنسـي أن تشـركي والدتك في القيادة كرئيسـة فخريـة؛ كي تقـوى من عزيمتها. ولا تنسـي الصلاة والدعـاء، وليكن ذلك فرصة أخـرى واضحة تدفعكم إلى التكاتـف والتقارب خاصة حيـن تؤدون صلاتكم معاً. وفقك الله وحماك وكل العباد والبلاد.

محمد الموسى الفائز بجائزة الأمل من MBC:
«الجائزة من أجمل فصول حكايات الأمل»

فاز المبدع محمد الموسى بجائزة MBC الأمل، لصناعة المحتوى المُلهم عن مسار الاندماج والتبادل الثقافي، وتم تتويجه خلال الحفل السنوي في العاصمة الرياض، بالإضافة إلى عدد من المبدعين الآخرين، وأُقيمَ الحفل تحت عنوان (أثر المحتوى الإعلامي على المجتمع)، وشكَّلت الجائزة بالنسبة له أجمل فصول حكاية الأمل، وحمَّلته مسؤولية كبيرة تجاه صناعة الأمل، وأصبح أكثر تصميماً على نشر ثقافة الأمل في كل مكان وزمان.
وكان لـ«سيدتي» معه هذا الحوار.. الرياض - محمود الديب

كيف كان اشتراكك في جائزة MBC الأمل لصُنَّاع المحتوى الملهم؟
شاهدت أحد الإعلانات قبل شهر تقريباً، فاشتركت في الجائزة، وقبل الحفل بفترة بسيطة؛ تم إخباري عبر البريد الإلكتروني بترشيحي للجائزة، وتمت دعوتي للحفل.

تجربة اجتماعية ثقافية

وعَمَّ تدور فكرة مشروعك، وما الذي يهدف إليه؟
يعتمد مشروعي ثقافية سياحية، وتقوم الفكرة على خطين أساسيين في تنفيذها، هما: الدهشة والسياحة الصامتة، ويركز المشروع على تناول فجوة عدم معرفة أبناء المدن بالمدن الأخرى، في هذا الوطن الواسع مترامي الأطراف، لقد بدأت فكرة المشروع عام 2017، عند مشاركتي في أحد المشاريع العالمية، وفي الربع الأخير من 2018 بدأ العمل الفعلي على المشروع، وعند بداية 2019 تم إطلاق المشروع.
وعندما بدأ العمل والإعداد للمشروع، بدأتُ بتحسين الفكرة ومحاولة تبسيطها في الوقت نفسه، حيث كانت الفكرة هي استضافة ثلاثة أشخاص من مناطق مختلفة لهم صفات محددة تؤهلهم ليكونوا ضيوفنا في التجربة، وقررت آنذاك أن أجعلها تعتمد على العنصرين الأساسيين، وهما: الدهشة، والسياحة الصامتة.
والدهشة هي ألَّا أخبر الضيوف عن أي مُخطط أو جدول للمشروع، حيث أترك دائماً للدهشة مساحة كبيرة في محاولة جادة للبحث عن عنصر الدهشة الذي بدأ يُفقَد في الوقت الحالي؛ إيماناً بأهمية الدهشة وجمال تأثيرها.
ويُقصد بالسياحة الصامتة التزام الصمت خلال الجولات، فعلى سبيل المثال عند زيارة الكهف أكتفي بالصمت، وأترك المساحة للكهف للحديث عن نفسه، ولأنني أرى أن المرشدين السياحيين دائماً يحدُّون من جمال المكان ويختصرونه بالحديث الذي يتفوهون به أمام زوَّار المكان.



محمد الموسى الفائز بجائزة الأمل

> أخطط حالياً للمواصلة بالمشروع نفسه؛ من خلال تنفيذه في عدة مناطق أخرى بالسعودية

هُواة السفر والترحال

ما الصفات المشتركة التي وضعتها لاختيار الضيوف؟
أن يكونوا من هُواة السفر والترحال، وأن يكونوا ذوي مكانة اجتماعية في مدنهم، وكذلك أن يكونوا من مدن مختلفة بالسعودية، وأن يكون لديهم القدرة على الحديث والتعبير عن دهشتهم، وأخيراً ألَّا تكون لديهم معلومات كافية عن المدينة التي سوف يُقام بها المشروع.

ما المدينة التي وقع اختيارك عليها لتنفيذ فكرتك الإبداعية؟
اخترت محافظة الأحساء (واحة النخيل) لتكون المدينة الأولى للتجربة، واخترتها لأنني أشعر بالامتنان تجاه هذه الأرض، وتم اختيار ضيوف التجربة من الرياض ومكة والطائف، وتمت التجربة الأولى للمشروع في الأحساء، وحققت نجاحاً كبيراً جدًّا بالأثر الذي تركته خلفها، في إيصال صورة حقيقية عن المدينة بشكل غير اعتيادي.

تتويج لكل التجارب

ماذا مثَّلت لك الجائزة؟
الجائزة بالنسبة لي تتويج لكل التجارب المؤلمة التي تجاوزتها خلال السنوات الماضية، وفي الوقت ذاته مسؤولية حقيقية بالنسبة لي للعمل بشكل حقيقي على صناعة الأمل، وفي طريقي للعودة لبلدي بعد التكريم، كتبت رسالة وأنا في الطائرة: «الآن الساعة 1:15 وأنا فوق الغيوم عائد للساحل الشرقي،

أحمل على عاتقي كنيـة جديدة؛ ألا وهـي كنيـة صانـع أمل، هنـا فوق الغيـوم حيـث يـرى النـاس الأمـل مجازاً، أعاهد نفسي وأعاهد الغيوم التي أتأملها أن أواصل مسيرتي في نشر الأمل، اللهم أعنِّي على ذلك».

ما مشاريعك المسـتقبلية القادمة لصناعة الأمل؟
أخطـط حالياً للمواصلة بالمشـروع نفسـه؛ من خـلال تنفيـذه في عدة مناطق أخرى بالسعودية.

■ تأسَّست MBC الأمل عام 2013، وتهدف برامجها ومنها برنامج MBC Edutain لصقل المواهب السعودية وتدريبها في مجالات الصناعات الثقافية والإبداعية، وتأهيل وتدريب جيل جديد من السعوديين والسعوديات في قطاع صناعة المحتوى الترفيهي بشقّيه الدرامي والسينمائي. وتحرص الجائزة على تكريم أصحاب المحتوى المميَّز والبنَّاء من الشباب والشابات السعوديين والسعوديات، كما تحرص على توفير الدعم لخريجي MBC Edutain في مسيرتهم العملية. وتركز MBC الأمل في المقام الأول على تمكين الشباب العربي وإعداده لمستقبل أفضل، وترتكز إستراتيجيتها على تصميم المبادرات وتنفيذها؛ تأكيداً على الالتزام المستمر تجاه تطوير التعليم، ودعم ريادة الأعمال والقضايا الإنسانية.

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتب العراقي
علي السباعي

■ **كلمتي المفضلة:**
افعل ما هو صحيح دائماً.

■ **كلمة أرفضها:**
الظلم.

■ **آخر كتاب قرأته:**
«الذات عينها كآخر» .. لبول ريكور.

■ **أفضل كاتبة عربية:**
الدكتورة (نوال السعداوي).

■ **أفضل كاتب عربي:**
(إبراهيم الكوني).

■ **أفضل كاتب عالمي:**
الكاتب والفيلسوف اليوناني (نيكوس كازانتزاكيس).

■ **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام:**
قاب قوسين.

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف:**
البرنامج الإذاعي «نافذة على التاريخ» وبرنامج «روافد».

■ **ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية:**
القرآن الكريم والكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد ونهج البلاغة.

■ **شعرائي المفضّلون:**
أبو الطيب المتنبي ومحمّد مهدي الجواهري وبدر شاكر السياب ونزار قباني ودرويش وبابلو نيرودا.

■ **بيت من الشّعر أردّده:**
إذا اجتمعَ الآفاتُ فالبُخْلُ شَرُّها...
وشرٌّ منَ البُخْلِ المواعِيدُ والمطْلُ.

■ **أديب عربي وأديبة أرشحها لجائزة «نوبل»:**
(إبراهيم الكوني).

■ **شخصيّات في التاريخ الإنساني أرفضها:**
أرفض الطغاة كافة.

■ **شخصيّات تاريخية أفضلها:**
كل بناة الحياة.

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعته:**
مذكرات بابلو نيرودا «أعترف بأنني قد عشت».

■ **كتاب أعيد قراءته:**
القرآن الكريم.

■ **مجلّة أحرص على متابعتها:**
مجلّة «العربي» الكويتية.

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً:**
لا تحتاج الفراشة لبندقية لتصطادها، تحتاج وردة!

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما:**
لقطة عودة الحاصلة على جائزة نوبل للسلام الأيزيدية «نادية مراد».

■ **ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي:**
جعلت العالم من حولنا قرية صغيرة،
وما أفتقده هو: الصدق.

■ **الموسيقي المفضل لديك:**
الموسيقار (بليغ حمدي).

■ **أغنيّات تطربني:**
أغاني «أم كلثوم»، وأغاني «عبد الحليم حافظ».

■ **الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها:**
البيانو.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه:**
الخلاص من شاوشنك.

■ **مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضله:**
المسرحيّة المصرية «مدرسة المشاغبين»، والمسلسل التلفزيوني الأمريكي «الحسناء والوحش».

■ **موهبة وددت لو أكتسبها:**
التلحين.

■ **نجمة أو نجم أحبّه:**
عبد الحليم حافظ.

■ **فنّانة أعتبرها مثقفة:**
الفنانة عفيفة إسكندر.

■ **فنّان أعدّه مثقفاً:**
الفنان نصير شمة.

■ **حكمة أتمسّك بها:**
اعلم بأن أجمل العطور ليس ما تضعه على جسدك وملابسك، بل ما تضعه على لسانك، ويشعر به الآخرون: عطر الكلمة الطيبة.

القاهرة - حسين عبد الرحيم



الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







أزمة دبلوماسية...



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

تسـبب رسم كاريكاتيري بأزمة دبلوماسية بين المكسيك وأميركا.
الرسـم كان يظهر مسـؤولاً مكسـيكياً على شـكل كلـب يقول لمسؤول أمريكي على شكل حمار
«صحيح أنا كلب.. بس أنت حمار»!!
هـذا الكاريكاتيـر إلى حد مـا أنصف الحمار المغلـوب على أمره، وجعله يأخذ مكانه على طاولة السياسيين، وجاء من يزيد ويزايد عليه عندما أقيمت مسـابقة مونديال الحمير، وفاز بالمركز الأول «حبيب الشعب» ولا نعرف من يسيء للآخر الصفة أم الموصوف؟
الحمار أو حبيب الشعب!!
فأنا والقارىء لا نعرف هذه التسـمية... فهل حبيب الشعب حمار أم أن الحمار حبيب الشعب؟!
علـى كل حـال ما نعرفـه أنه لم يحـظ حيوان على مـر التاريخ بالإساءة لصفته وشخصه مثلما حظي المغلوب على أمره الحمار، فهـو بجدارة أكثر مـن حمل صفة الغبـاء، دون دليل علمي يثبت ذلـك، بل علـى العكس هنـاك تجارب مضـادة تقـول إنه ليس الأغبـى، وهناك كثيـرون أغبى منه، بدليـل أن كثيرين يصفون بعضهم بعضاً به لدرجة تجعل الحمار يحتج على استخدام اسمه دون إذنه.
توفيق الحكيم هو الوحيد الذي أنصف الحمار، وجعل منه تعويذة له طوال حياته في كتاباته الساخرة، وكان يقول مرة بعد مرة إن صاحبه الحمار أذكى من كثيرين يعرفهم وبعضهم يتبوأ مناصب مهمة.
مات الحكيم دون أن تموت إسـاءة الناس لصديقه الحمار، فكانت أكبر إسـاءة يتلقاها صديق الحكيم أنـه «مأكول الطغاة» بعد أن اتضـح أن لحمه واحد في الأطبـاق المفضلة لدى الزعيم الكوري الشـمالي كيـم كونغ إيل الـذي يفضله مشـوياً علـى الطريقة الكورية.
ويقـدم لضيوفه لحم صديق توفيق الحكيم على أنه لحم بقر.. وحتـى في هـذه كان صديـق الحكيم من المظاليـم فهو مأكول مذموم فالناس يأكلوه وينسبون الفضل لغيره.
الحكيـم كان ينتصـر للحمار يوماً ويسـخر منه يومـاً آخر، على طريقة ذلك الرسـم الكاريكاتيري الشهير الذي يقول فيه الكلب للحمار وهو يتقمص شـخصية المسؤول المكسيكي «صحيح أنا كلب.. بس أنت حمار»!!
الحكيم وحده الذي أثبت أن الحمار بقدر ما هو حمار، إلا أنه قوي فهـو يتحمل الكثير، ويضـرب به المثل على القـوة عندما يقول إخواننا المصريون: ما قدرش على الحمار وقدر على البردعة.
والتـي أصبحت لاحقاً. «ما قدرش على حبيب الشـعب وقدر على الشعب أو قدر ع البردعة»!!

شعلانيات:

- في أول الحياة وفي آخرها نحمل على الأكتاف!
- المتفائل والمتشائم كلاهما ضروري للمجتمع....
الأول: اخترع الطائرة.... والثاني: الباراشوت.
- إننا نقضي أربعة أخماس أعمارنا في العمل لنجعل الخمس الباقي حياة مريحة ممتعة!
- أشد الناس قلقاً في السجن هو..... المأمور!

مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020

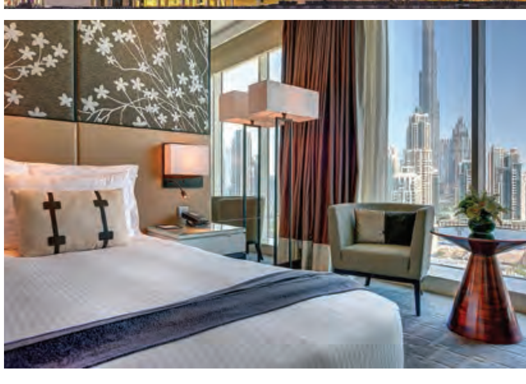
في هذا الموسم الرمضاني 2020 تعطي «سيدتي» فرصاً ثمينة لقارئاتها وقرائها، للفوز بإحدى جوائزها، وذلك بعد الإجابة عن الأسئلة التي ستنشر خلال الأسابيع الأربعة من رمضان. وتقديراً للظرف الذي يمرّ به العالم، بعد انتشار وباء كوفيد 19 تقبل المشاركات عبر موقع **WWW.SAYIDATY.NET**، وعبر البريد العادي، إذا تسنى لكم ذلك، وستصلكم الهدايا إلى بيوتكم بعد إجراء السحوبات، ونورد لكم قبل هذا الشهر الفضيل قائمة بهذه الجوائز.

STEIGENBERGER
HOTEL BUSINESS BAY
DUBAI

الجائزة الثانية

3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين تشمل 3 أشخاص مع وجبتي الإفطار والعشاء في مطعم وتراس **Bayside** في فندق **Steigenberger**. تقدر قيمتها بأكثر من 11000 درهم.





effa عفة

الجائزة الأولى

10 عباءات فاخرة من المجموعة الجديدة لأزياء عفه.
تقدر قيمتها بأكثر من 15000 درهم.

جوائز بقيمة



وهدايا تصلكم إلى بيوتكم



الجائزة الثالثة

مجموعة هدايا فاخرة مكونة من 10 قلائد وأقراط مقدمة من **Aigner**. تقدر قيمتها بأكثر من 10000 درهم.











الجائزة الرابعة

سيوفر منتجع **Anantara The Palm** دبي قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين في غرفة فاخرة مطلة على بحيرة **Lagoon** مع وجبة إفطار لشخصين.
القسيمة الثانية غداء من مطعم **Fork and Cork** مع مشروبات غازية لعائلة من 4 أشخاص القسيمة الثالثة فرصة لدخول الشاطئ والمسبح مع وجبة الإفطار في مطعم **Crescendo** لعائلة من 4 أفراد تقدر قيمتها بأكثر من 6000 درهم.

مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020



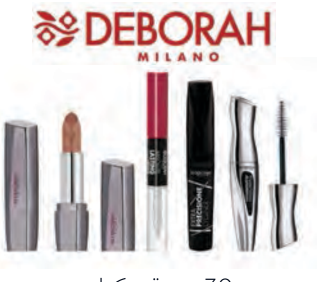
12 قسائم لأي خدمات بقيمة 500 درهم في مستشفى **Gargash**.



6 قسائم مجوهرات
من مجوهرات **Cara** بقيمة
6000 درهم.



Website- www.carajewellers.com **Email- cara@emirates.net.ae**

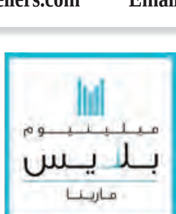


30 عبوة مكياج
من **Deborah** ميلانو.





12 قسيمة بقيمة 500 درهم
لكل منهما من صالون
glamour beauty and nail spa





3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين لشخصين مع وجبة
الإفطار في **Millennium** مارينا.



قسيمتان للإقامة لليلة واحدة
لعائلة مكونة من 4 أفراد مع
وجبة إفطار وعشاء في
Millennium Place Al Barsha HEIGHTS



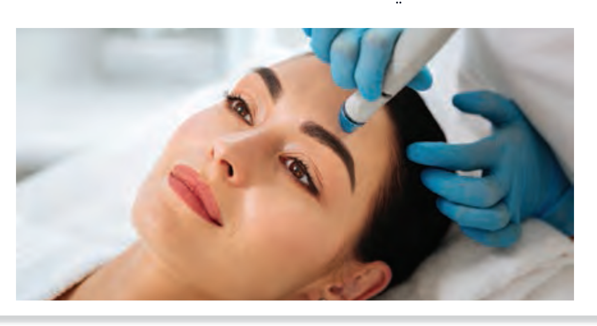




10 زجاجات عطور فاخرة من
مجموعة **Lootah**.



قسيمة بقيمة 1,000درهم إماراتي لعلاجات
الوجه التجميلية. مقدمة من **Dr. Helena Taylor** وهو مركز متخصص
في صحة المرأة وتجميلها.



1,000,000 ريال



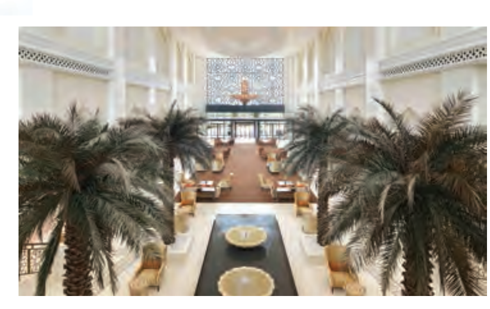


3 قسائم لليلة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات كاملة من فندق **Millennium** البرشاء.



تقدم جويل دو باريس 10 أكياس هدايا تحتوي على منتجات العناية بالبشرة والشعر. **@Joelleparis.**





قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من باب القصر.







3 قسائم بقيمة 1,000 درهم لكل منها للتبييض أو التلميع و6 قسائم للخصوبة بقيمة 500 درهم لكل منها من **New Hope IVF**.

CAUDALIE
PARIS

10 حقائب لمنتجات العناية بالبشرة من **Caudalie**.– إنستغرام **@caudaliemiddleeast:.**



DERMAdoctor

10 حقائب تحتوي على منتجات للعناية بالبشرة من **Derma Doctor**.





STUDIO M
ARABIAN PLAZA

قسيمتان للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من فندق **Studio M Arabia**.



GlowRADIANCE
Boost Beauty From Within

10 حقائب فاخرة تحتوي على مستحضرات تجميل من **Glow Radiance** لعلاجات الوجه والجسم. **@Glowradianceme**.

Neutrogena

10 حقائب منتجات للعناية بالبشرة من **Neutrogena**.







قسيمة واحدة للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة كاملة وقسيمتَيْ عشاء بقيمة 500 درهم لكل منهما في فندق **Millennium Airport Hotel Dubai**.

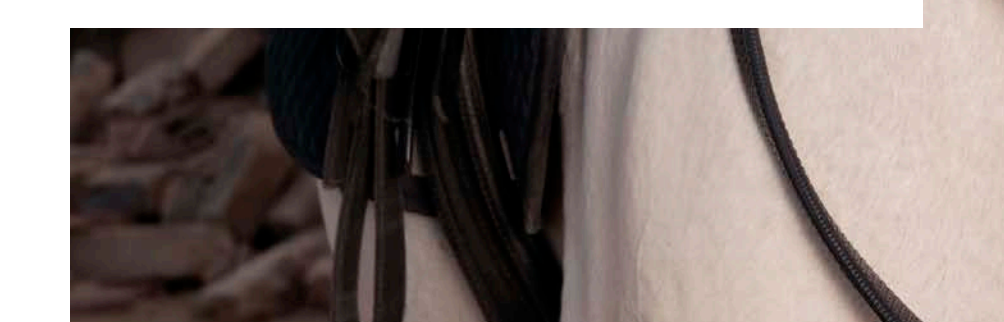

STATUS



هكذا أقضي وابني خالد الوقت في الحجر المنزلي بزمن الكورونا
أشعر بارتياح شديد عندما أكون وسط الخيول

ليلى علوي «براند فني»، يكفي ذكره حتى تجد اهتماماً خاصاً من كل المتابعين؛ لأنها صنعت لنفسها كياناً خاصاً، فهي ليست فنانة وصلت للنجومية فحسب، بل صاحبة بريق لا ينطفئ بسبب أسلوبها الخاص في الحياة والفن، ما جعلها تستمر وتزداد تألقاً.
عندما تستمع إليها بالتأكيد سوف تحظى بمعلومة؛ لأنها دائمة الاطلاع على ما هو جديد في الفن والموضة بكل أشكالها.
«سيدتي» حاورتها حول الفن وحياتها الخاصة والسبل التي تلجأ إليها للوقاية من فيروس «الكورونا»، وعن الخيول التي عشقتها منذ الطفولة، وما زالت تحب التواجد معها؛ لأنها من أهم هواياتها وقد التقطنا لها صوراً معها في جلسة خاصة لغلاف «سيدتي».

القاهرة - خيري الكمار
PHOTOGRAPHY - MAHMOUD ABDEL SALAM
STYLIST - YOUMNA MOUSTAFA
OUTFITS - TED BAKER
MAKE UP - SOHA KHOURY
HAIR - ALSAGHEER SALONS





"أحب تحضير المائدة جداً وخصوصاً في المناسبات والتجمعات العائلية وأن أكون دائماً وسط أهلي وكل أحبائي على طبيعتي"

مــاذا تفعلين بعد أن أرغم فيــروس «كورونــا» دول العالم على إقفال حدودها والتحذيرات المستمرة بعدم مغادرة المنزل؟

أنفّـذ تعليمـات وزارة الصحة كاملة، وأمكـث فـي المنـزل، وهـذا الإجراء أصبـح إجبارياً علـى كل مواطن في العالم، سواء كان مشـهوراً أو غيره، وأدعـو كل الجمهور العربـي لتنفيذ التعليمـات؛ حتـى ننجـو بأنفسـنا، ونسـتطيع العودة مرة أخـرى للحياة بهدوء وبدون أي قلق.

إذا قــررتِ الخروج من المنــزل، ماذا تفعلين؟

لا أخـرج إلا للضـرورة القصـوى، وأحرص على غسل اليدين والتعقيم بشـكل كامل؛ لأننا جميعـاً حالياً في سفينة واحدة، الكل يجب أن يحرص على الالتـزام بالتعليمـات والتعقيم المستمر، وربنا يحمي بلدنا، ويحمي كل الذين يكرّسـون حياتهم للحفاظ علـى سـلامتنا، وإنقـاذ حياتنـا ولا يخافون في سـبيل هـذه المهمة، أن يفقـدوا أرواحهـم، وربنـا يرحم كل من رحل عنا، ويشـفي كل مريض، ويحمـي العالم الإسـلامي مـن هذا الفيروس.

كيف تقضين وقت مكوثك بالمنزل؟

لديّ كتب كثيرة وضعتها على مكتبي للبدء بقراءتها، بالإضافة إلى تفاعلي مع ابني خالد؛ من خلال التعاون معه فيمـا يفعله فـي مذاكرتـه الحالية؛ للوقـوف علـى كيفيـة المذاكرة عبر الإنترنت، كما أن لدينا وقتاً مخصصاً للعـب معـاً عبـر الإنترنـت يتخطى سـاعات طويلة؛ نسـتمتع فيهـا معاً، واعتمـدت الهاتف بدلاً مـن الزيارات للاطمئنـان علـى أحبائـي، والتحدث معهم في كل ما يحلو الحديث فيه.

مــاذا بالنسـبة لخالـد خــلال الحجر الصحي بالمنزل؟

طبعـاً كأي مراهـق يحـب التحـرك كثيـراً، والذهاب إلى الأندية للتفاعل مع أصدقائـه، لكني أشـغله ببعض الأشـياء الإلكترونيـة التـي تمتـصّ طاقته، وتجعله يمكث في البيت دون الخـروج أو اسـتضافة أصدقائه؛ لأن الحجر يتطلب الابتعـاد عن التزاحم، وهو مدرك خطـورة الأمر، مما جعله يستجيب للحجر الصحي طوعاً.

بمــاذا تنصحين المواطــن في هذه الأزمة العالمية؟

العالـم كله يمرّ بأزمة تتطلب تكاتف النـاس جميعـاً، وتنفيـذ التعليمـات الوقائية حيال هذا الفيروس الخطير؛ حتـى نخـرج من هـذه الأزمـة بأقل خسـائر ممكنة، كما يجـب أن نتحلى بالإيمـان والدعـاء بـأن يحفظنا اللّه مـن كل شـر، وتنفيـذ التعليمـات الصحية بضـرورة بقائنا المؤقت في منازلنا، والابتعاد عن الزحام، وارتداء الكمامـات والقفـازات، واسـتخدام المطهـرات، وغسـل اليديـن جيـداً، وعدم وضعهما على وجوهنا.

أحب الخيل

هل تجيدين ركوب الخيل أم أنك من الشـخصيات التي تحـب قضاء وقت معها فقط؟

منذ طفولتي وأنا أحب الخيل وركوبها وأعشـق شـكلها، إلـى أن حدثت لي مشكلة في قدمي فتوقفت، ولكن إذا عرض علـيّ دور يتطلب ركوب خيل فلن أتـردد، فهذه من أهم هواياتي، وأشـعر بارتياح شـديد عندما أتواجد وسـط الخيـول وأنظر إليهـا، الخيل مخلوق يشعرك بالبهجة.

انتهيــت من تصوير فيلــم «التاريخ السري لكوثر»، ما سبب قبولك لهذا العمل؟

تجذبني الأدوار الجديـدة والمركبة، وقد قدمت خلال مشواري الفني عدداً كبيـراً مـن الأدوار المختلفـة، ولكن فـي هـذا الفيلـم الشـخصية كانت جديدة علـيّ، بالإضافة إلى أن فريق العمـل متميـز وهذا الأمر شـجعني كثيراً، التجربة مثيرة وغير تقليدية، وسوف يرى المشاهد فيلماً سينمائياً استثنائياً.

> العالم كله يمرّ بأزمة تتطلب تكاتف الناس جميعاً وتنفيذ التعليمات الوقائية حيال فيروس كورونا الخطير

ما سبب عدم عرض الفيلم إلى الآن؟

أسـباب إنتاجيـة، فقـد انتهيـت من تصوير مشـاهدي منذ أكثر من عام، وأتمنى أن تحل المشكلات قريباً، وأن يرى الفيلم النور.

بدأتِ مشوار المهرجانات مبكراً

تشـاركين دائمـاً في لجـان تحكيم المهرجانــات المحليــة والدولية، ما سبب حبك لها؟

أنـا أحب السـينما جداً سـواء العربية أو العالميـة وأتابعهـا باسـتمرار، والمهرجانـات تعتبـر أكثـر مـكان لتواجـد المبدعيـن وملتقـى للتنوع في جميـع أنواع الأفـلام. ولقد بدأت مشـوار المهرجانات مبكـراً في فترة التسـعينيات بمهرجان فينسـيا حيث كنت الفنانـة العربيـة الوحيدة في لجنـة التحكيـم. واللافـت أن لجنـة التحكيـم بأكملهـا كانـت مؤلفـة مـن السـيدات في هـذه الـدورة من المهرجان. أما فـي العام 2019، فقد توليت رئاسـة لجنة تحكيـم الأفلام الروائيـة الطويلة بمهرجان أسـوان لسـينما المرأة، وشـاركت في نفس العـام وللمـرة الأولـى، بمهرجـان طرابلس في لبنان حيث تم تكريمي فـي الـدورة السادسـة منـه. كذلك شـاركت وكرّمـت فـي العام نفسـه بمهرجـان مالمـو للسـينما العربية. فسـنة 2019 كانت مميزة بالنسـبة إلـيّ علـى مسـتوى المهرجانـات. أنـا أجد متعـة خاصـة فـي التواجد بالمهرجانات.

شــاركت فــي مهرجــان الجونــة الســينمائي، مــا رأيــك فــي الدورة الثالثة؟

أهنـئ المهرجـان على اسـتمراريته ونجاحه. لقد شـاهدت بعض الأفلام المميـزة والفعاليـات المشـاركة بالمهرجـان. بالفعـل، إن السـينما تلعـب دوراً مؤثراً فـي نقل ما يحدث فـي المجتمـع، وتؤثر بشـكل فعال، ونحن نحتـاج للمزيد من المهرجانات والفعاليات السينمائية.

مــا رأيــك فــي تجربــة دول المغرب العربــي فــي تمويــل أفلامهم عن طريق الإنتاج المشترك مع أوروبا؟

تجربـة أؤيدهـا؛ لأنها سـاهمت في تقديـم أفـلام مسـتقلة ذات رؤيـة خاصة.

أدقق جداً في الاختيار

لمــاذا ابتعدت عن المسلســلات في العامين الماضيين؟ وهل هناك أزمة في الكتابة ووجود سيناريو جيد، كما يردد بعض النجوم؟

لا أحـب أن أكـون متواجـدة لمجـرد التواجـد، فقـد تعوّد جمهـوري علـى الأعمـال المختلفـة وخصوصـاً المسلسـلات التـي تدخـل كل بيت، فاختيار مسلسـل في الفترة الحالية يحتاج إلـى تفكير وتقييم في الوقت نفسـه؛ خوفاً من التكـرار أو تقديم مسلسـل ضعيف، الموضوع لم يعد سهلاً.

كيف تختار ليلى علوي أعمالها، وهل لك مواصفات خاصة في أي عمل لكي تقدميه؟

أختـار عـادة الـدور حسـب النـص والشـخصية، بعيدًا عن أي حسـابات أخرى، وأجلس منفردة وأسأل نفسي عـدة أسـئلة عـن الشـخصية التـي

سألعبها وهل هي تحدٍّ بالنسبة لي، وهل الشخصية تشبهني أو فيها جزء مني، ويأتي ذلك بعيدًا عن السيناريست والمخرج والقائمين على العمل، وأدقق جداً في الاختيار؛ حتى لا أقع في فخ التكرار، فقد حاولت على قدر الإمكان منذ عام 1987 وحتى عام 1997 ألا أقدم شخصية تشبه الأخرى، وهو ما نجحت فيه بالفعل.

انتشرت في الفترة الأخيرة مسلسلات من 60 حلقة، فهل من الممكن أن تقدمي هذه النوعية؟

لا مانع من ذلك ما دامت لا توجد إطالة أو ملل أو بطء في الأحداث. فقد قدمت في موسم رمضان 2010 مسلسل «حكايات وبنعيشها»، وكان عبارة عن حكايتين كل حكاية 15 حلقة، وهذا كان مخاطرة كبيرة جداً وقتها ونجحت التجربة ولاقت رد فعل إيجابياً من قبل الجمهور؛ مما دفعنا لتكرارها وتقديم حكايتين في 2011.

من النجوم الشباب الذين تحبين مشاهدتهم حالياً؟

في حال عدم السفر، أتابع معظم الأعمال المعروضة لكل النجوم، فأنا تربطني علاقة طيبة بالجميع، وقد شاهدت مؤخراً فيلم «نورا تحلم» لهند صبري وفيلم «خيال مآتة» لأحمد حلمي.

كيف ترين عودة إيرادات السينما المصرية إلى مستوى قياسي وتخطي فيلمي «الفيل الأزرق 2» و«ولاد رزق 2» حاجز 100 مليون جنيه؟

هذا أمر أسعدني، وأتمنى أن تعود الصناعة كما كانت عليه؛ لأنها ليست صناعة للنجوم الموجودين أمام الكاميرا فحسب، بل يعمل خلفها أضعاف، وهي مصدر رزق لهم ودخل قومي للبلد.

ليلى علوي الأم

كيف تتعاملين مع ابنك خالد خاصة أنه في مرحلة الشباب، وهل أنت ديمقراطية طوال الوقت معه وفي كل الظروف؟

أحاول أن أكون الصديقة في معظم الأوقات، ولا أجبره على شيء ولكن أنصحه دائماً.

والدتك، رحمة الله عليها، كانت الأكثر تأثيراً في مشوارك الفني؛ ما أكثر الأمور التي كانت تحرص عليها معك؟

الله يرحمها، كانت بالنسبة لي كل شيء، دائماً ما كانت تطلب مني أن أكون راضية بما أنا فيه وهي سبب ما أنا فيه؛ لأن نصائحها وتوجيهاتها كانت وراء كل نجاح أو لحظة جميلة عشتها، ورغم أنني أصبحت ممثلة ومشهورة في سن صغيرة إلا أنها كانت دائماً ما تصر على استكمال تعليمي. وعندما كنت أسافر في هذه الفترة كانت تسافر معي، كما أن كل نصائحها لي قائمة على حب الناس وأن أكون دائماً إيجابية.

هل تحبين المطبخ وتقومين بإعداد الطعام لأهل البيت؟

نعم أحب تحضير المائدة جداً وخصوصاً في المناسبات والتجمعات العائلية، وأحب أن أكون دائماً وسط أهلي وكل أحبائي على طبيعتي وكل المقربين مني يعرفون ذلك، وأعيش الحياة بشكل بسيط.

وكيف تتعاملين مع بائعي الطعام عندما تنزلين للتسوق؟

الموضوع أصبح سهلاً الآن لوجود الأسواق المتكاملة. التسوّق عادة ما يكون أسبوعياً، وبالتالي فالأمر لم يعد متعباً على الإطلاق، والتواجد في هذه الأسواق يجعلني أتعرف على كل ما هو جديد، ودائماً أحب أن أتواجد وسط الناس؛ لأنني أرى أن الحياة تكون أجمل حينما يعيشها الفنان مع جمهوره ويتفاعل معهم.

> أحاول أن أكون الصديقة لابني خالد في معظم الأوقات ولا أجبره على شيء ولكني أنصحه دائماً

Q&A
FASHION & BEAUTY
الموضة والجمال

عندما تطل ليلى علوي تحدث إبهاراً على «السوشال ميديا»، والكل يتحدث عن أنك تزدادين جمالاً ما سبب ذلك، وما خطتك الدائمة للمحافظة على الجمال؟

أحاول دائماً أن أهتم ببشرتي بعادات بسيطة جداً مثل الأكل الصحي، وعدم السهر لفترات طويلة. أما بالنسبة للموضة فأتابعها معظم الأوقات وأختار ما يناسبني منها.

يقال إنك من النجمات اللواتي يظهرن بكامل أناقتهن طوال الـ24 ساعة، هل هذا صحيح؟

هذا غير صحيح. فأنا لا أضع مساحيق التجميل في الإجازات، وأعتقد أن حب الناس يجعلني في نظرهم جميلة طوال الوقت، وحبي لهم أيضاً مستمر لا يتوقف.

عطرك المفضل الذي لا يفارقك؟

نارسيسو.

ما القطع التي اشتريتها في آخر جولة تسوق؟

اشتريت معطفاً أحمر وتنورة جلد سوداء.

ماذا تفعلين بأزيائك القديمة أو التي ارتديتها السنة الماضية؟

توجد أشياء أحتفظ بها وأقوم بتوزيع باقي الملابس.

ما الأكلات التي تحبين تناولها؟

الملوخية والمعكرونة والجبن وزيت الزيتون.

كيف تحافظين على قوامك؟

أحاول أن أعتمد على الأكل الصحي والانتظام في شرب الماء.

هل تمارسين رياضة أو تذهبين للجيم؟

لا أواظب على الجيم دائماً، ولكن يمكن عمل بعض الأيروبيكس في المنزل والمشي كثيراً، فأحاول أن أمشي نصف ساعة يومياً.

كيف تحافظين على نضارة بشرتك؟ وهل تخضعين لجلسات عناية بالبشرة؟

عبر شرب الماء والمواظبة على كريمات الليل والنهار وكريم واقي الشمس والأكل الصحي المتوازن. ولا مانع من الجلسات لمزيد من العناية.

ما الروتين التجميلي الذي تتبعينه بشكل يومي؟

لا أتبع روتيناً معيناً. وعادة لا أضع كثيراً من مساحيق التجميل في حال وجودي بالمنزل، وأستخدم الزيوت وماء الورد، وأحرص على شرب الماء كثيراً وعصير البقدونس والنوم 8 ساعات متواصلة، وطبعاً الحالة النفسية تؤثر في البشرة إلى جانب الامتناع عن الأكل في الساعات المتأخرة من الليل.

نصيحتك لكل شابة للحفاظ على جمالها؟

المواظبة على الرياضة (حتى لو المشي)، تجنب مأكولات «التيك أواي» (الأكل الجاهز السريع)، والابتعاد عن التدخين قدر المستطاع، وأيضاً التفكير الإيجابي في كل أمور الحياة؛ حتى لا نصاب بالتوتر.

نجمة تلفتك بإطلالاتها؟

جينيفر لوبيز.

من المصممون المفضلون لديك؟

أليكساندر ماكوين.

ألوانك المفضلة في الأزياء؟

الأحمر، الأسود والأزرق.

ما الأشياء التي لا تستغنين عنها في حقيبة يدك؟

المفاتيح، الموبايل ومحفظة النقود.

أي الحقائب تفضلين؟

برادا.



كندة علوش تتحدى ملل العزل الطوعي المنزلي
بـ«صندوق الذكريات» وتنشر صورة نادرة مع والدها

قررت الفنانة السورية كندة علوش، مشاركة جمهورها في تحدي الملل أثناء العزل الطوعي المنزلي للحد من تفشي فيروس كورونا، ويقوم التحدي على نشر صورة نادرة من الطفولة.

كندة شاركت في التحدي استجابة لدعوة الفنانة هند صبري، ونشرت علوش عبر حسابها الشخصي على موقع «إنستغرام»، صورة نادرة من طفولتها بجانب والدها، وعلقت على الصورة قائلة: «تحدي الملل بدتو هندوش، مشان نسلي وقتنا ونحنا بالبيت وننشر صورة من الطفولة، صورة مع بابا غير مفهومة تماماً بالنسبة الي لا من حيث الأزياء ولا الريأكشن الغريب».

وأضافت كندة أنها تنقل تحدي الملل إلى كل من الفنانة رانيا يوسف والفنان آسر ياسين والفنان ظافر عابدين والفنان محمد عبدالرحمن، للمشاركة في تحدي نشر صور لهم في سن الطفولة.

يذكر أن كندة أثارت مؤخراً مخاوف متابعيها عبر موقع تويتر، بعدما تراجعت عن موقفها الذي يقلل من خطورة فيروس كورونا، وأعلنت صراحة أنها صارت خائفة، وطلبت من متابعيها انتظار تفاصيل يبدو أنها ستكون مرعبة، وحاول عدد كبير منهم معرفة سبب التراجع ولكن كندة لم ترد.

علوش غردت يوم 5 مارس الفائت مطالبة كل محبيها بالتزام الاحتياطات المتعلقة بعدم تفشي مرض كورونا ولكن بنفس الوقت قللت من خطورته، وألمحت إلى وجود تضخيم للأزمة وقالت عبر حسابها بموقع تويتر: «إذا أنا باخد الاحتياطات المتعلقة بالتعقيم والنضافة بكل الأحوال.. بس ماعندي هوس وهلع ورعب الكورونا الي حاسة انو جزء كبير منو بروباغندا وضجة إعلامية ومو شايفة انو لازم نوقف حياتنا او ننحبس ببيوتنا مشانو هل بكون غلطانة او مستهترة؟

ولكن، بعدها، تراجعت كندة عن موقفها وغردت قائلة: «أنا غيرت رأيي أنا خايفة.. وسأوافيكم بالتفاصيل.. كورونا».

وسبق أن تراجعت كندة عن تفاؤلها بالعام 2020 مؤكدة أن التوتر يعمّ العالم كله، والبداية صعبة للغاية، وتمنت أن يتوقف الناس عن استخدام القسوة وإساءة الظن وإصدار أحكام مسبقة.

كندة غردت عبر حسابها الموثق بموقع تويتر قائلة: «حاسة العالم واقف على شعرة، توتر بكل مكان بين البلاد والعباد بتمني من قلبي هالسنه تكون أحسن من العشر سنين الي قبلا تفاءلت انو رقم 2020 يحمل خير بس يمكن هبل لإنو البداية متعسرة».

وأضافت: «الحياة صعبة بما فيه الكفاية بتمنى يكون حضوري لطيف وبحلم انو الناس تبطل قسوة واحكام مسبقة وإساءة لبعضن البعض».

كندة علوش طالبت الناس بالحذر من فيروس كورونا دون خوف

كندة علوش تنشر للمرة الأولى صورة من طفولتها مع والدها

كندة علوش تراجعت عن تفاؤلها

كندة علوش تراجعت عن تفاؤلها بالعام الجديد

كندة علوش

هذا ما كشفته يارا عن أغنية «خليك بالبيت» لـ«سيدتي»

نشـرت الفنانة يارا فيديو جديداً لها عبر حسـابها على «إنستغرام» في 26 مارس/آذار الفائت وهي تغني أغنية جديـدة «خليك بالبيت»، وهي نفس عنـوان الحملة التي أطلقها عدد مـن الإعلاميين اللبنانيين في لبنان، لالتزام الجميـع الجلوس فـي المنـزل للحدّ من انتشـار فيروس «كورونا».

وكتبت يارا تحت الفيديو الذي نشرته من منزلها في دبي «جديـد أغنية «خلّيك بالبيت» كلمات وألحان الكبير طارق أبو جـودة وإن شـاء اللّه تعجبكم والكلّ بيكونـوا بالبيت ويلّي مش بالبيت ابعتولوا الأغنية».

وعـن إمكانية تطوير الأغنية التي نشـرتها يـارا لتصبح جاهـزة للطـرح قالت لـ«سـيدتي»: طبعاً، عندما تسـمح الفرصة بذلك».

وعـن انتقالها للعيش في دبـي أكّدت يارا أنها كانت تريد الانتقال للعيش في دبي بسبب الوضع غير المستقر في لبنان، مشيرة لـ«سيدتي» إلى أنه بسبب سفراتها الكثيرة ارتأت أن الانتقال سـيكون أسـهل عليها، وأضافت: «أتى فيروس «كورونا» وساعد على تسريع الموضوع».

وكانـت يارا قد نشـرت عبر حسـابها على «تيـك توك»، الطريقـة الصحيحة لغسـل اليدين، وعلقـت في الفيديو قائلة «أهم شـيء طريقة غسـل اليديـن.. لما نرجع من برة أو نسـتعمل أي شي.. كتير مليح.. بالصابون.. بجميع الطرق.. بناخد وقتنا».

يارا

STAY AT HOME

تيم حسن ينشر صورة له من الحجر المنزلي

بعد غيابه عن نشـر أي صورة منذ أكثر من شهرين، شـارك الممثل تيم حسـن متابعيه على «إنسـتغرام» بصورة لـه من منزله خلال فترة الحجـر المنزلي وهو مستلق على الأريكة.

تيم الذي نادراً ما يقوم بنشـر صور له، اكتفى بكتابة تعليـق «يسـعد أوقاتكـم ويحميكـم» علـى الصورة، وطبعاً سـرعان مـا تـداول الفانز صورتـه على نطاق واسـع فيمـا بينهم. وعلّـق بعضهم بطريقـة طريفة تحت صورة تيم بعبارته الشهيرة «لا تهكل الهم» الذي كان يردّدهـا فـي مسلسـل «الهيبـة»، إذ، قالت إحدى المتابعـات « ضلينا ما نهكل الهـم لحتى راحت علينا».

ولـم يعرف بعـد مصيـر «الهيبة-المواجهـة» في ظلّ التزام معظم الدول العربية والعالمية بالحجر المنزلي بسـبب انتشـار «كورونا»، وإن كان المسلسل سيكون جاهزاً في رمضان أم لا.

تيم حسن في الحجر المنزلي

بلقيس فتحي وزوجها: لممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة في الحجر المنزلي

نشرت الفنانة بلقيس فتحي فيديو لها برفقة زوجها رجل الأعمال السعودي سلطان عبد اللطيف عبر حسابها على «تك توك»، وظهرت بلقيس وزوجها وهما يمارسان الرياضة في المنزل، التزاماً منهما بفترة الحجر المنزلي المفروضة في المملكة العربية السعودية للحدّ من انتشار وباء فيروس «كورونا».

وأرفقت بلقيس الفيديو الذي شاركته مع متابعيها بعبارة «فعاليات الحجر المنزلي ما في جيم؟! مو مشكلة خليك بالبيت وتمرن بالموجود المهم ما تخسر لياقتك ولا يزيد وزنك منشن الرياضيين والمكرشين».

ووجهت بلقيس رسالة لمتابعيها في فيديو آخر قالت فيها: «بقاؤك في المنزل هو لأجلك وأجل عائلتك ووطنك، وانشاللّه نتخلص من جائحة كورونا قبل أن يحلّ علينا شهر رمضان في حال تكاتفنا معاً».

وطلبت بلقيس من متابعيها القيام بمنشن للأشخاص الذين يتمنون قضاء فترة الحجر المنزلي المقبلة معهم».

وكانت بلقيس قد حلّت ضيفة منذ أيام مع الفنانة مايا دياب على «انستغرام» وتحدثت عن طفلها وعن كيفية تعاملها مع ابنها تركي في ظلّ أزمة «كورونا»، وقالت «الزيارات إلى منزلي ممنوعة وأتواصل مع أهل زوجي عن طريق السناب أو أي وسيلة اتصال يوجد فيها خاصية الفيديو».

وتابعت: «بصراحة، الفايروس منعنا من أن نلتقي. وتركي منذ 3 أسابيع لم يخرج من المنزل، وأخاف عليه كثيراً مثل أي أم تريد حماية طفلها، وأحرص بشكل كبير على تعقيم كل شيء في المنزل لاسيما الحاجيات التي يتمّ شراؤها من الخارج».

ودعت بلقيس الجميع أن يلازم منزله ولا يحمل حكوماته مزيداً من العبء وأن لا نعمل على رفع أعداد القابعين في الحجر الصحي، منوهة في هذا الإطار بما يحصل في الإمارات والسعودية حيث الجميع التزم منزله وأخذ الأمور بجدية وعلى مسؤوليته.



بلقيس وزوجها سلطان عبد اللطيف



تامر حسني

تامر حسني طرح الدعاء عبر حسابه بموقع «إنستغرام»

دعاء تامر حسني لرفع البلاء

قدم الفنان تامر حسني أول دعاء خاص لرفع بلاء فيروس كورونا، في مساهمة منه لدعم المصابين، وقام بنشر الدعاء عبر حسابه الرسمي بموقع «إنستغرام»، وبقية منصاته على مواقع التواصل الاجتماعي.

الدعاء تم تصويره بطريقة الفيديو كليب، وهو من كلمات وألحان وغناء تامر حسني ورؤية موسيقية لعبد الرحمن شوقي، وتحث كلماته على العودة إلى اللّه وعدم الانشغال بالرزق والنعم على حساب العبادة حتى ينعم اللّه على الناس ويرفع البلاء.

يذكر أن تامر كان أول مطرب مصري يستجيب لقرار رئيس الوزراء بمنع إقامة أية فعاليات تضم تجمعات جماهيرية، وأعلن إلغاء كل حفلاته الغنائية خلال شهري مارس وإبريل.

وكتب تامر عبر صفحته الشخصية بموقع فيس بوك: حرصًا على السلامة العامة للمجتمع وتماشيًا مع الإجراءات الاحترازية لجمهورية مصر العربية بوقف كافة الحفلات والتجمعات، بشكرهم كل الشكر على هذا القرار السليم حرصًا على مصلحة الناس.

وأضاف: تم تأجيل كافة الحفلات القادمة والمحددة في كل من شهري مارس وابريل 2020 ونرجو من الجميع اتخاذ كافة الإجراءات الصحية للحفاظ على سلامة الأفراد والمجتمع.

كما توقف تامر عن استكمال تصوير فيلمه الجديد «مش أنا» وتفرغ منذ منتصف مارس الجاري لنشر فيديوهات التوعية من فيروس كورونا، والمشاركة في مبادرات الخير، وأعلن عن تكفله بنفقات 200 أسرة ضمن تحدي الخير.

رسائل إيجابية تطلقها

أمينة خليل وهنا شيحة

لمواجهة الخوف من «كورونا»



أمينة خليل

أمينة خليل تحذر من هيمنة مشاعر الخوف

وجهت الفنانة أمينة خليل «رسالة إلى العالم» لمواجهة ظاهرة الخوف من المستقبل بعد تفشي فيروس كورونا، أكدت فيها أن الخوف سيمنعنا من تحقيق أحلامنا وإصلاح عالمنا، وقالت إنها تشعر بالأمل في المستقبل وأن الإنسانية قادرة على تجاوز هذه المحنة.

أمينة نشرت مقطعاً مصوراً لها وهي تخط بيدها رسالة إلى العالم عبر حسابها بموقع «إنستغرام»، وقالت إنها تحذّر من عواقب الخوف، مشيرةً إلى أن التفاؤل بالمستقبل هو من يحقق الأحلام.

أضافت أنها ليست خائفة من المستقبل، وأنها تعلمت أن الخوف يمنع الإنسان من تحقيق أحلامه، والأفضل هو أن يصلح الشخص نفسه، فيجد الكون حوله يتغير بنفس الطريقة.

يذكر أن الفنانة هنا شيحة وجهت رسالة بنفس الهدف لمواجهة الأجواء السلبية التي سادت مواقع التواصل الاجتماعي مع استمرار ارتفاع معدل انتشار فيروس كورونا، وأكدت أن الإنسان يموت عندما يتخلى عن أحلامه وأمنياته، وإنها لا زالت متمسكة بالبحث عن البهجة وحب الحياة.

ونشرت هنا صورة جديدة لها عبر حسابها بموقع إنستغرام وعلقت عليها قائلة: «احلى حاجة في الدنيا هي أحلامنا وأمنياتنا لان من غيرها مفيش حياة».

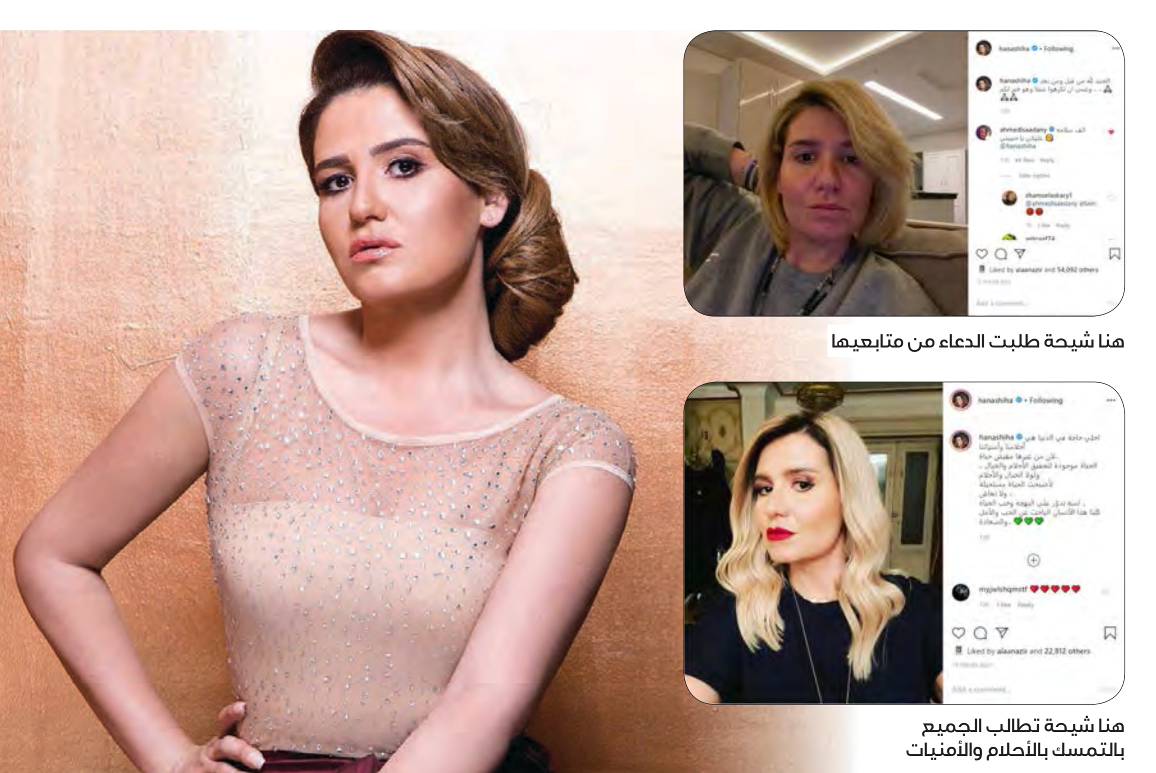
أضافت: «الحياة موجودة لتحقيق الأحلام والخيال.. ولولا الخيال والأحلام لأصبحت الحياة مستحيلة ولا تعاش».

واختتمت رسالتها بقولها: «لسه بدوّر على البهجة وحب الحياة.. كلنا هذا الإنسان الباحث عن الحب والأمل والسعادة».

وكانت الفنانة هنا شيحة أثارت مخاوف متابعيها على موقع «إنستغرام»، بعدما نشرت منشوراً غامضاً يلمح لتعرضها لأزمة كبرى، رفضت الكشف عن تفاصيلها واكتفت بقبول دعوات جمهورها بالنجاة من كل الأزمات.

هنا شاركت متابعيها على حسابها بموقع «إنستغرام» صورة حديثة لها بدون ماكياج تقريباً، وبعيدة عن إطلالاتها الساحرة المعتادة، وعلقت عليها قائلة: «الحمد للّه من قبل ومن بعد.. وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم».

وألمح الفنان أحمد السعدني لتعرض هنا شيحة للمرض بتعليق قال فيه: «الف سلامه عليكي يا حبيبتي»، ليخمن بعض متابعيها إصابتها بفيروس «كورونا»، رغم أن الصورة المنشورة التقطت من داخل منزلها ولا توجد أية إشارة لتواجدها في المستشفى أو تحت إشراف طبي.



هنا شيحة طلبت الدعاء من متابعيها

هنا شيحة تطالب الجميع بالتمسك بالأحلام والأمنيات

هنا شيحة



هند محمد:

سعيدة بردود الفعل على «الميراث»

دخولي الفن لم يكن سهلاً وتعرضت للغيرة

فنانة متألقة، شـاركت في أعمال عدة ناجحة، آخرها مسلسـل «الميراث»، الذي حقق رواجاً واسعاً، وحظي بمتابعة كبيرة، ويعدّ أول «سـوب أوبـرا» سـعودي. أثبتت وجودها في عالم الفـن على الرغم من أنها عانـت كثيراً في بداياتها الفنيـة، ولاقت صعوبات عدة، تخطتها متسـلحةً بموهبتها ورغبتها في تحقيق النجاح. في السـينما، كانت أول ممثلة سـعودية تخوض تجربة العمل في فيلم، وهو «كيف الحال».

الفنانة هند محمد التقتها «سـيدتي»، فتحدثت عن دورها في «الميراث»، وكشـفت جزءاً من كواليس تصوير العمل، والأصداء التي حققتها هذه التجربة الجديدة، إضافة إلى مواضيع عدة تطرقت إليها في الحوار التالي.

الرياض ـ زكية البلوشي



هند محمد وتركي الكريديس في مسلسل «الميراث»

قبل أيام بدأ عرض مسلسل «الميراث» أول «سوب أوبرا» سعودي، حدِّثينا عن تجربتكِ بالعمل فيه؟
بدايةً، يجب توضيح المقصود بـ «سوب أوبرا»، هذه التسمية تعني، أن العمل مسلسل تلفزيوني طويل، يتم تصويره بشكل يومي على مدار العام، ويتميز بمشاركة المشاهدين فيه بالتدخل بالأحداث إذا كانت هناك شخصية لا تعجبهم، وقد تم إطلاق «سوب أوبرا» قبل نحو 90 عاماً في إحدى الإذاعات الأميركية.
وكانت تتخلل المسلسل حينها دعايات تجارية، وأوبرا، تشير إلى طابعه الـ «ميلودرامي». وما زلنا نصور «الميراث» الذي أؤدي فيه دوراً جديداً عليّ، وأعدُّه تجربة جميلة ومثيرة.
هل أثَّر انتشار «كورونا» على تصوير حلقات «الميراث»؟
فيروس «كورونا» انتشر بشكل مخيف في العالم كله، لكن نظراً لارتباطنا بإنهاء العمل في وقت محدد، واصلنا التصوير في أبو ظبي بالإمارات العربية المتحدة.
هل هناك احتياطات معينة تلتزمون بها تجنباً للإصابة بالفيروس؟
بالتأكيد، فقد تلقينا تعليمات واضحة من قبل المسؤولين عن العمل، من أهمها منع السلام باليد بين فريق العمل، والحرص على غسل اليدين جيداً، واستخدام المعقمات الطبية، ولبس الكمامات عند الاجتماعات.
من جهتي، لا أستطيع استخدام الكمامة لمعاناتي من مرض الربو، فوضعها يجعلني أشعر بضيق التنفس، لكنني أحرص على أخذ الاحتياطات اللازمة جميعها، وأتمنى السلامة لكل الناس، وأطلب منهم عدم الاستهتار بالفيروس، وتطبيق التعليمات الصحية.
ما الشخصية التي تجسِّدينها في العمل؟
شخصية «جويرية» التي تقف بكل شموخ أمام الطامعين بالميراث بعد وفاة زوجها، لاسيما بعد أن تكتشف مع الجميع وجود وريثٍ «ذكر» له من امرأة أخرى، حيث ينقلبون عليها، لكنها تواجههم بكل شجاعة وتماسك.
العمل بشكل عام، يتميز بالإثارة والتشويق والأحداث غير المتوقعة التي تتصاعد درامياً بشكل تدريجي، كما يزخر بعديد من المفاجآت.
كيف رأيتِ أصداء العمل في «السوشال ميديا» بعد عرض حلقاته الأولى؟
يمكن تشبيه ردود الأفعال على المسلسل بكرة الثلج التي تكبر تدريجياً. الحمد للّه، تفاعل المتابعين وروّاد مواقع التواصل الاجتماعي مع العمل كان أكثر من رائع، وأسعدني كثيراً إظهارهم شغفهم بمتابعة أحداث الحلقات المقبلة، وهذا ما يهمنا نحن الفنانين، أي التفاعل الكبير مع العمل.
هل أنتِ راضية عما تقدمينه في المسلسل؟
الأصداء الواسعة، وردود الأفعال الكبيرة على العمل، جعلتني راضية تماماً عما قدمته، وسعيدة جداً بالمشاركة في «الميراث».
يتألف المسلسل من 250 حلقة، ألا ترين أن عدد الحلقات كبير جداً، ما قد يسبِّب الملل للمشاهد؟
صحيحٌ أنَّ المسلسل طويلٌ، لكنَّ مدة حلقاته قصيرة، نحو 25 دقيقة فقط، ما يحفِّز المشاهد على مشاهدة السلسلة كاملةً، كما أن الأحداث والشخصيات لها دور كبير وفاعل في تقوية العمل، وزيادة التشويق فيه.
نحن نحرص في العمل على زيادة جرعة الشغف والحماس والتحري لدى المشاهد لمعرفة كيف ستنتهي الأحداث، لذا لا أعتقد أن مَن سيتابع «الميراث» سيشعر بالملل.
ما نشاطاتكِ الفنية للدورة الرمضانية المقبلة؟
حالياً، أعمل على تصوير عملين، قد يُعرضان في رمضان، أو بعده.

استطعت تجاوز جميع العثرات

هل وجدتِ صعوبات عند دخولكِ عالم الفن؟
ليست هناك مهنة خالية من الصعوبات، ومن الطبيعي أن يتعثر أي شخص في بداياته. دخولي عالم الفن لم يكن سهلاً، فقد اضطررت في البداية إلى إثبات وجودي، وتقديم موهبتي للمضي بثبات في هذا المجال، والحمد للّه استطعت تجاوز جميع العثرات وإثبات نفسي.
يقال إنكِ مقلَّة في أعمالكِ الدرامية، هل هذا صحيح؟
مَن قال ذلك؟! شاركت قبل فترة في مسلسل «بنات الملاكمة» الجزء الثاني، ومسلسل «سريع»، ومسلسل «سوق الدماء»، الذي عرض أخيراً، وسلسلة أفلام «عناقيد»، وحالياً مسلسل «الميراث»، كذلك لدي تصوير مسلسلين حالياً.
أنتِ أول ممثلة سعودية تشارك في فيلمٍ وهو «كيف الحال»، أين هند من السينما اليوم؟
حينما أجد النص السينمائي الجيد، والدور المناسب، سأشارك في الفيلم دون تردد.


هند محمد من مسلسل «الميراث»

كيف تجدين الإقبال على السينما في السعودية؟
في رأيي، الإقبال ليس كبيراً حتى الآن، وقد يتزايد تدريجياً مع تعوُّد الناس على حضور الأفلام في صالات السينما.

لا أرى حدوداً لطموحاتي

هل هناك غيرة بين الفنانات، وهل تعانين منها؟
هذا السؤال يتردد كثيراً في الفترة الأخيرة. الغيرة موجودة في كل مجالات العمل ولا تقتصر على الوسط الفني فقط، ومن جهتي، تعرضت للغيرة، وأؤكد مجدداً أن هذا الأمر لا يقتصر على الوسط الفني فقط، أو على النساء فقط، ولا أريد الخوض في التفاصيل.
بعد هذا المشوار الفني الحافل بالنجاحات، ما طموحاتكِ المستقبلية؟
لا أرى حدوداً لطموحاتي، وأعتقد أن أمامي الكثير لإنجازه في مشواري الفني.
هل تحرمكِ الارتباطات العائلية من الحضور بشكل مكثف في الأعمال الدرامية؟
إطلاقاً، لأنني أرتِّب أولوياتي، وأضع جداول لارتباطاتي للتوفيق بين واجباتي العائلية وأعمالي الدرامية التي تحتاج مني جهداً كبيراً، وتقديم التضحيات.
ما رأيك بالمسلسلات السعودية الجديدة؟
المسلسلات الجديدة ذات موضوعات متنوعة، وما يُطرح من آراء حول أن الدراما السعودية تبتعد عن مناقشة قضايا مجتمعها غير صحيح، فأعمالنا تتطرق إلى ما يعيشه مجتمعنا اليوم من وقائع وأحداث مهمة، وما عاشه سابقاً، كما تتناول بعض القضايا التي تخص المجتمع الإنساني بشكل عام من باب التقريب بين المجتمعات.
عمل درامي قُدِّم عبر الفضائيات وتمنَّيتِ المشاركة فيه؟
لا يوجد عملٌ معين.
هل تعتقدين أن المشاركة في الأعمال الخليجية والعربية تزيد من انتشار الفنانة أم أن المحطات الفضائية هي التي تُشهرها؟
كلاهما قد يُشهران الفنانة.
فنانة خليجية أو عربية تخشين العمل معها لقوة حضورها الفني؟
لا أخشى من العمل مع أي فنانة بسبب قوة حضورها، بل بالعكس، أرحِّب بالعمل في مسلسل، توجد فيه فنانة قوية فنياً، دون الانتقاص من قدر أي أحد.
هل هناك دور معيَّن لفنانة قدمته على الشاشة وتمنَّيتِ تجسيده بدلاً منها؟
حتى الآن، لا يوجد هذا الدور.

> لا أستطيع استخدام الكمامة لمعاناتي من مرض الربو فوضعها يجعلني أشعر بضيق التنفس

أنصحهن بالتأني

أي الأعمال تفضلين الكوميدية أم الدرامية؟
كلاهما. ما يهمني أن يناسبني الدور، فعلى الورق قد يكون كوميدياً، لكنه في الواقع عكس ذلك، لذا جودة الانتقاء أمر ضروري.
بماذا تهتمين حالياً؟
بالتركيز على النشاط الفني، والعطاء فيه، وإكمال مسيرتي الفنية بنجاح.
ما نصيحتكِ للفنانات المبتدئات؟
أنصحهن بالتأني، وعدم الاندفاع، واختيار الأدوار المناسبة لهن، وصقل موهبتهن بشكل جيد، والابتعاد عن الظهور لمجرد الظهور، وركن الحس الفني جانباً، أي عمل موازنةٍ عند اختيار الأدوار.
ما رأيكِ في مواقع التواصل الاجتماعي، هل تسهم في إشهار الفنانة؟
مواقع التواصل الاجتماعي لها دور كبير في إشهار أي شخصٍ حتى إن لم تكن له علاقة بالوسط الفني، وعادةً ما أنشط في «السوشال ميديا» حينما أقدِّم عملاً جديداً.
فنان عربي تتمنين العمل معه؟
دون أي تحديدٍ، الساحة الفنية متاحة للجميع، وبعيداً عن الأمنيات، أرحِّب بالعمل مع أي فنانٍ، سواءً كان سعودياً، أو خليجياً، أو من الوطن العربي.
وجود الفنانة في أكثر من عملٍ خلال العام هل ترينه أمراً إيجابياً أم سلبياً؟
إذا كان وجودها متشابهاً في كل الأعمال ومن باب الظهور فقط، فهو أمر سلبي، أما إذا شاركت في أعمالٍ عدة، تختلف عن بعضها من حيث الشخصية، والفكرة، فهو أمر إيجابي.

مثَّلت بلهجات ولغات متنوعة

هل تهتمين بمساحة الدور أم الشخصية في أي عملٍ يُعرض عليكِ؟
بالتأكيد الشخصية، فهي التي تُظهر ملامح الإبداع، وتبرز موهبة الفنانة، أما المساحة فليست سوى إطار.
هل تعتقدين أن جمال الفنانة يؤثر في إسناد أدوار البطولة إليها؟
نرى ذلك أحياناً، ولا أنكر أن الجمال له نصيب في نيل فنانةٍ ما دور البطولة، لكننا في المقابل، ودون الإشارة إلى أحدٍ، رأينا فنانات حصلن على البطولة المطلقة على الرغم من عدم توفر مقومات الجمال كلها فيهن، وذلك يعود إلى حسهن الفني العالي.
إذا عُرض عليكِ التمثيل بغير اللهجة السعودية، فهل توافقين؟
نعم، وقد كانت لي تجارب في هذا الجانب، حيث مثَّلت بلهجات ولغات متنوعة، آخرها الإنجليزية في سلسلة أفلامٍ على شاشة mbc.
ما مشاريعكِ الجديدة؟
أحضِّر حالياً لأعمال مقبلة، سأفصح عنها قريباً.

بعيداً عن الفن

ما هواياتك الشخصية؟
أحب القراءة كثيراً، وجمع الأحجار الكريمة والنادرة.
ما الرياضة التي تمارسينها؟
رياضة المشي.
ما الأغنية التي تعشقين الاستماع إليها؟
لا توجد أغنية محددة، أسمع للجميع.
مَن أصدقاؤك في الوسط الفني؟
تربطني بالجميع علاقة زمالةٍ في العمل، وأكنُّ لهم الاحترام والتقدير.
هل هناك مصمم معين تحبين ارتداء تصاميمه؟
أرتدي ما أراه مناسباً ويعجبني، وغالباً ما أجد تصاميم جاهزة تتماشى مع ذوقي.
كيف تحافظين على نضارة بشرتك ورشاقة جسمك؟
وضعت لنفسي نظاماً غذائياً، أمشي عليه يومياً، كما أهتم بالوسائل التي تحافظ على نضارة البشرة ورشاقة الجسم بشكل عام.
ما أهم الأشياء التي تحتويها حقيبتك؟
الهاتف المحمول، والقلم.
هل يمكنك الاستغناء عن مساحيق التجميل؟
كلا.
هل تؤمنين بالحظ؟
نعم.
ما برجك وما أبرز صفاته؟
لا أؤمن بالأبراج، وصفاتي واضحة، ولا يوجد عندي شيءٌ أخفيه.
صفة تودين التخلص منها؟
الحساسية الزائدة «المفرطة».
ما لونك المفضل؟
اللون الأزرق.



«سيدتي» تكشف حلولَ مواجهةِ المحطات التلفزيونية للأزمة:

كورونا يطيح بالدراما السعودية في رمضان ويُربك القنوات الفضائية

عبدالله السدحان في كواليس أحد أعماله

نجوم مسلسل «شباب البومب»

مسلسل «اختراق»

خالد عبدالرحمن وريتا حرب في مسلسل «ضرب الرمل»

من كواليس مسلسل «بخور القصايد»

مسلسل «عندما يكتمل القمر»

ناصر القصبي

عصفت أزمة انتشار فيروس كورونا بالمسلسلات السعودية للموسم الدرامي الرمضاني، وأوقفت تصوير أغلب الأعمال الدرامية المحلية في الوقت الحالي، وأجبرت المحطات والفضائيات على تعديل خريطتها البرامجية والدرامية خلال الشهر الكريم، ليتمَ التركيز على المسلسلات التي تمَّ الانتهاء منها قبل الأزمة الراهنة، مع زيادة جرعة البرامج. «سيدتي» تفتح هذا الملف في التقرير التالي.

الرياض ـ ناصر عبد الغني

المنتجون يقدِّمون الحل للفضائيات

◀ قدَّم المنتج السعودي **خالد المسيند** الحلَّ للقنوات الفضائية، لسَدِّ العَجْز في تصوير وإنتاج الأعمال الدرامية بسبب كورونا، وتغطية ساعات البث في شهر رمضان، حيث اقترح التخطيط من الآن لإنتاج عدد من البرامج المباشرة التي تُبَثُّ في ليالي الشهر الفضيل، كخطة بديلة وفعالة لمواجهة الأزمة، مع التركيز على مسلسلين أو ثلاثة على أقصى تقدير وتجهيزها للعرض.

وقال المسيند لـ«سيدتي»: «أعتقد أن mbc لن تواجهَ أيَّ مشاكل، فعندها احتياطات كبيرة في الدراما والبرامج، كما أن SBC لديها تركيز على عملين، وبدأت منذ فترة طويلة في التصوير، وأيضًا التلفزيون السعودي سيغطي الدراما الرمضانية بعملين على الأقل، حتى إن بعض القنوات تقدِّم حاليًا، وقبل أيام من موسم رمضان، أعمالاً درامية جديدة، مستغلَّة التفافَ الجمهور حول الشاشة خلال فترة العزل المنزلي، وهذا شيء جيد للغاية».

◀ فيما كشف الفنان والمنتج السعودي **طلال السدر** أن إيقاف تصوير «اختراق 2» تمَّ تنفيذًا للقرارات الاحترازية، التي اتخذتها المملكة للحدِّ من انتشار فيروس كورونا، وأيضًا توقُّف الرحلات الجوية وصعوبة العمل في هذه الأزمة الدولية، مشيرًا إلى أن إلغاء رحلات الطيران، وصعوبة الظروف الإنتاجية في مصر، أجبره على إيقاف تصوير العمل، الذي يتشارك بطولته مع باقة من نجوم السعودية ومصر والعالم العربي.

وصرح لـ «سيدتي»، بأن صُنَّاع العمل وقناة sbc يرغبون في تنفيذ عمل احترافي مميز، وبشكل متأنٍّ، لذا تمَّ تأجيل تصوير العمل وتنفيذه إلى ما بعد عيد الفطر المبارك، وأن القناة وغيرها من الفضائيات العربية لديهم مخزون كبير من الأعمال الدرامية الجاهزة للعرض، والتي انتهى تصويرها قبل أزمة وباء كورونا، وليس هناك أيُّ مشاكل في ذلك، مبينًا أنه تمَّ تصوير عدد من المشاهد في القاهرة تتجاوز 50٪ من العمل، وأكد أن تصوير وإنتاج العمل سيتواصل بعد انتهاء الأزمة، وذكر أنه وطاقم الجزء الثاني من مسلسله «اختراق» من الفنانين والفنيين السعوديين موجودون حاليًا في الرياض، وأنهم في انتظار استكمال تصوير العمل في المملكة حتى إشعار آخر.

واعتبر طلال السدر أن المسلسل من أهم أعماله على مستوى الإنتاج والتمثيل، لافتًا إلى أن الكواليس كانت رائعة، والود والكوميديا كانا حاضرين بقوة بين الممثلين، إضافة إلى الطاقة الفنية خلال تصوير العمل في القاهرة، بمشاركة عدد من نجوم مصر والعالم العربي، ومنهم الفنان أحمد عيد، ومحمد العيسى، ومي سليم، وراندا البحيري. وتمنى أن يواصل العملُ النجاح الجماهيري الذي حققه في الجزء الأول، لا سيما أنه يقدِّم مسلسلاً سعوديًا بمواصفات فنية احترافية عالية ومختلفة عن الأعمال المحلية الموجودة، من ناحية القصة والتصوير والأحداث.

القنوات ترفض التعليق

◀ تواصلت «سيدتي» مع عدد من المسؤولين في بعض القنوات السعودية، ولكنهم رفضوا التعليق على تأثُّر خريطتهم الدرامية والبرامجية جراء توقُّف تصوير المسلسلات بسبب أزمة كورونا، مبرِّرين ذلك بأنهم لا يستطيعون الحديث الآن حول تأثير الأزمة على خطتهم الدرامية في رمضان، لا سيما أن بعض الأعمال ما زال في إطار التصوير، والبعض الآخر قَارَبَ على الانتهاء من التنفيذ والإنتاج، بما يعني عدم اكتمال صورة خريطتهم الدرامية، التي يمكن أن تتغيَّرَ وتتبدل حتى قبل رمضان بساعات قليلة، حسب تطورات انتهاء أزمة الوباء.

الفنانون: القنوات لديها أعمال جاهزة للعرض الرمضاني

◀ عَدَّ الفنان **سعيد قريش**، أن قرار صناع الجزء الثاني من المسلسل الدرامي السعودي «عندما يكتمل القمر»، الذي يقوم ببطولته، بتأجيل تصوير العمل حتى إشعار آخر، جاء مناسبًا لمواجهة أزمة كورونا، ومتماشيًا مع إجراءات المملكة الاحترازية لمكافحة انتشار الفيروس، موضحًا أن قناة mbc، التي كان مقررًا عرضُ المسلسل من خلالها، لديها العديد من الأعمال الجاهزة للعرض في موسم رمضان المقبل، وأشاد بالمسلسل السعودي «الميراث»، الذي يُعرض حاليًا على القناة، ويضمُّ باقة من الفنانات السعوديات المميزات، مُفَضِّلاً في الوقت ذاته استمرارَ عرضه في الشهر الفضيل.

وصرح قريش لـ «سيدتي»، بأنه تمَّ الانتهاء من تصوير أكثر من 50 ٪ من مشاهد العمل في الرياض، مشيرًا إلى أن كواليس التصوير كانت أكثر من رائعة، بقيادة المخرج المبدع عمر الديني، وأوضح أن العمل يستكمل أحداث الجزء الأول الذي عُرِضَ في رمضان الفائت، على mbc، في قالب درامي ممزوج بالتشويق والإثارة والرعب، عبر الربط بين عالمَي الإنس والجن، ضمن خطوط وشخصيات درامية جديدة.

◀ أما الفنان **عبد الإله السناني**، فقال لـ«سيدتي»: «يجب أن يدعم كل الفنانين والمنتجين الجهود الجبارة التي تقوم بها المملكة في مكافحة هذا الوباء، من خلال



خالد المسيند



طلال السدر

سعيد قريش



عبدالإله السناني

الالتزام بجميع الإجراءات، وأعتقد أن من يصوِّر أعمالًا في هذه الفترة الحرجة، ولا سيما المنتجين، يغلِّب الجانب المادي على القيمة الإنسانية والفنية، وبالنسبة لي ولجميع صناع المسلسل الدرامي الذي كان مفترضًا تصويره خلال هذه الفترة، لم ننزعجْ من ذلك التأجيل».
وأوضح السناني، أن أغلب الأعمال السعودية، إن لم يكن جميعها، ستُوقف التصوير، وأن القنوات العربية ليس لديها أدنى مشكلة في ملء ساعات البث خلال شهر رمضان، سواء بالمسلسلات الجاهزة للعرض أو البرامج أو غيرها من المواد التلفزيونية، داعيًا الفنانين لاستغلال فترة الحجر المنزلي في القراءة والاستزادة من الثقافة الفنية، مثلما يفعل هو هذه الأيام؛ حيث يقوم بقراءة العديد من الروايات والأعمال الأدبية لكتاب عرب وعالميين.

أعمال درامية تَوَقَّفَتْ بسبب الكورونا

خروج «اختراق 2» من السباق الرمضاني

قرَّر صناع المسلسل الدرامي السعودي **«اختراق 2»** تأجيلَ تصوير وتنفيذ العمل إلى ما بعد شهر رمضان الفضيل، حيث كان سيُعرض في رمضان المقبل على قناة SBC السعودية.
وتدور أحداث الجزء الثاني من مسلسل «اختراق» حول قصة طبيب سعودي يعيش في أوروبا، ويتمُّ توريطه واتهامه بالانتماء لجماعة إرهابية، لتتصاعد الأحداث في قالب من الأكشن والغموض والتشويق والإثارة. وهو من إنتاج شركة الإعلامية الأولى للإنتاج والصوتيات، التي تعود ملكيتها للفنان طلال السدر، وتأليف محمود حمدان وفضل توشنا، وإخراج أحمد حسن، وبطولة باقة من الفنانين العرب، ومنهم: أحمد عيد، طلال السدر، مي سليم، محمد العيسي، راندا البحيري، نضال نجم، مها منصور، حسن عيد، ووائل عبد العزيز.

إيقاف «شباب البومب»

علمت مصادر «سيدتي»، أنه تقرَّر إيقاف المسلسل الكوميدي السعودي **«شباب البومب»**، بشكل كامل، والذي كان من المقرر عرض موسمه التاسع في رمضان المقبل، على قناة روتانا خليجية.
وأكدت مصادرنا، أن العمل تمَّ إيقافه، ليس على «روتانا» فقط، بل بشكل عام، ولن يُعرض على أي قناة أخرى، وأن الموسم الثامن الذي عُرض في رمضان الماضي كان الموسم الأخير لهذا العمل، وبينت المصادر أن ارتباطَ بطل ومنتج المسلسل الفنان فيصل العيسى بعمل كوميدي لصالح قناة mbc، بعنوان «مامجي»، والذي سيُعرض خلال رمضان المقبل، لم يكن السببَ في ذلك.
وحققت المواسم الثمانية من السلسلة الكوميدية الشهيرة «شباب البومب»، أرقامًا قياسية في المشاهدة والمتابعة للعمل تلفزيونيًا، وعبر مواقع التواصل الاجتماعي في السنوات الماضية؛ حيث تمَّ عرضُ الأربعة مواسم الأولى من المسلسل على شاشة التلفزيون السعودي، فيما تمَّ عرضُ المواسم الأربعة الأخيرة عبر قناة «روتانا» خليجية.

تأجيل مسلسل السدحان وبيومي فؤاد

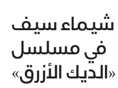
قرر صناع المسلسل الكوميدي **«الديك الأزرق»**، للنجم السعودي عبد اللّه السدحان والفنان المصري بيومي فؤاد، عدمَ استكمال تصوير العمل، الذي كان سيُعرض خلال شهر رمضان المقبل على إحدى القنوات السعودية، وتأجيل المشروع إلى ما بعد عيد الفطر المبارك.
وأدَّت الظروف التي يعيشها العالم جراء فيروس كورونا، وتوقُّف رحلات الطيران؛ تنفيذًا للقرارات الاحترازية التي اتخذتها الدول للحدِّ من انتشار هذا الوباء، إلى صعوبة سفر


أحمد عيد ومي سليم في كواليس مسلسل «اختراق»



أبطال مسلسل «شباب البومب»

عبدالله السدحان في مسلسل «الديك الأزرق»


شيماء سيف في مسلسل «الديك الأزرق»




بيومي فؤاد في مسلسل «الديك الأزرق»


مشهد من مسلسل «عندما يكتمل القمر2»


مسلسل «السالفة كذا»

فاطمة عبدالرحيم في مسلسل «السالفة كذا»

الفنانين بيومي فؤاد وشيماء سيف من القاهرة إلى الرياض لتصوير العمل، مما أسهم في توقُّف التصوير.

ورغم إنجاز شوط طويل من تصوير المسلسل حتى الآن، حيث صور الفنان عبد اللّه السدحان في الرياض عددًا كبيرًا من المشاهد، فإن عدم تمكّن بيومي وشيماء من الوصول للرياض هدَّد استكمالَ العمل، فيما يأمل صناع العمل انتهاءَ الأزمة وقدوم الفنانين المصريين، ومواصلة التصوير في وقت لاحق.

ويتناول «الديك الأزرق» العديدَ من القضايا الاجتماعية في قالب كوميدي، وهو من تأليف وإخراج هاني كمال، وبطولة: عبد اللّه السدحان، بيومي فؤاد، شيماء سيف، سعيد الصالح، نورة محمد، وباقة من الفنانين السعوديين والمصريين والعرب، وإنتاج شركة الإعلامية الأولى للإنتاج والصوتيات، التي تعود ملكيتُها للفنان طلال السدر.

توقُّف مسلسل «عندما يكتمل القمر 2»

أفادت مصادر «سيدتي» بتوقُّف تصوير الجزء الثاني من المسلسل الدرامي السعودي **«عندما يكتمل القمر 2»**، للفنانة ريم عبد اللّه، والذي كان من المقرَّر عرضه في رمضان المقبل، على شاشة mbc. وأضافت مصادرنا، أن القرار تمَّ اتخاذه من أيام قليلة، وحتى إشعار آخر، مبينةً أن صناع العمل ينتظرون القرارَ النهائي لاستكمال التصوير خلال الفترة القادمة وقبل شهر رمضان، أو استكمال التصوير بعد عيد الفطر المبارك وانتهاء أزمة انتشار فيروس كورونا.

ومسلسل «عندما يكتمل القمر 2» من تأليف الكاتب علاء حمزة، وإخراج عمر الديني، وإنتاج شركة الصدف للفنان حسن عسيري، وبطولة كلٍّ من: ريم عبد اللّه، فيصل العميري، سعيد قريش، ميسون الرويلي، محمد الطويان، أحمد شعيب، سارة اليافعي، عبد العزيز المطرودي، وشافي الشمري.

خروج «السالفة كذا» من السباق الرمضاني

خرج المسلسل السعودي **«السالفة كذا»** من سباق الموسم الدرامي الرمضاني؛ حيث اضطرَّ صنَّاعه إلى إيقاف التصوير؛ عملًا بالإجراءات الاحترازية التي تتخذها المملكة لمواجهة فيروس كورونا، وذلك بعد الانتهاء من تصوير ثلاث حلقات فقط في الأحساء شرق المملكة، وتأجيل تصوير باقي العمل إلى ما بعد انتهاء الأزمة الراهنة. ويتكون العمل من 20 حلقة، وهو مسلسل كوميدي اجتماعي منفصل متصل، من تأليف وإنتاج طارق الجمعة، وإخراج علي الشويفعي، وبطولة: فاطمة عبد الرحيم، وفاء مكي، راضي المهنا، لطيفة المقرن، ومريم الغامدي، وغيرهم.

تأجيل مسلسل السناني

كما تمَّ تأجيل مسلسل سعودي آخر، من بطولة الفنان عبد الإله السناني، وإخراج السعودية عهد كامل، حيث كان مقررًا أن يتمَّ تصويرُه خلال الفترة الأخيرة، استعدادًا لعرضه على شاشة mbc في رمضان المقبل، فيما تمَّ تأجيلُ التصوير لما بعد الشهر الفضيل. والمسلسل الجديد درامي تراجيدي اجتماعي، يتناول طرحًا جديدًا ومختلفًا عن حالة خاصة جدًّا موجودة في المجتمع العربي.

مسلسلات تحت التصوير ما بين السعودية والإمارات

مشاكل عديدة في مسلسل خالد عبد الرحمن

تعرَّض مسلسل **«ضرب الرمل»**، الذي يخوض من خلاله المطرب خالد عبد الرحمن أولى تجاربه في عالم التمثيل، للعديد من المشاكل، وعلى رأسها الاعتذاراتُ من عدد من الفنانين، مثل: نيرمين محسن وإبراهيم الحربي وورد الخال، وصعوبة التصوير هذه الأيام، وعدم تمكُّن بعض الفنانين والفنانات الخليجيين من الحضور للمملكة للمشاركة في العمل؛ لتوقُّف حركة الطيران، إضافة إلى تخوُّف بعض الممثلات والممثلين من استكمال تصوير أدوارهم في هذه الفترة بالمملكة، لحين انتهاء أزمة كورونا.

ورغم كل هذه المشاكل، يواصل «مخاوي الليل» تصويرَ العمل في القصيم بالمملكة، والذي من المقرر عرضه خلال الموسم الدرامي الرمضاني القادم على قناة SBC السعودية، وهو مأخوذ من ثلاثية «النزوح والكدح والدنس» للروائي محمد المزيني، ومن إنتاج هيئة الإذاعة والتلفزيون قناة SBC، والمنتج المنفِّذ Studio 11، وإخراج ماجد الربيعان، وبطولة باقة من الممثلين السعوديين والخليجيين والعرب، ومنهم: خالد عبد الرحمن، مروة محمد، أميرة محمد، ريتا حرب، محمد الطويان، ليلى السلمان، عبد العزيز السكيرين، محسن الشمري، وغيرهم من الممثلين الشباب.

وتدور أحداث مسلسل «ضرب الرمل» حول حقبة زمنية تاريخية درامية، في قالب درامي عصري، حيث يتناول التحولات الاجتماعية والاقتصادية التي عاشها المجتمع السعودي من خلال ثلاثة أجيال، منذ خمسينيات القرن الماضي، مرورًا بالثمانينيات، وصولًا إلى الألفية الجديدة، وانعكاس ذلك على شخصية السعودي وتشكيله.


خالد عبدالرحمن في مسلسل «ضرب الرمل»

مروة محمد في مسلسل «ضرب الرمل»

«بخور القصايد» وغياب البطل في الحجر الصحي

لا يزال تصوير المسلسل السعودي **«بخور القصايد»**، الذي انتهى أكثر من 60 ٪ من تصوير مشاهده، يُستكمل في الرياض في هدوء، ومن المقرَّر عرضُه على قناة أبو ظبي، والعمل من إنتاج قناة أبو ظبي، والمنتج المنفذ شركة الإعلامية الأولى للإنتاج والصوتيات، التي تعود ملكيتها للفنان طلال السدر، وتُستوحى حلقات العمل من محتوى عدد من القصائد الشعرية لكبار شعراء المملكة والخليج، في قالب رومانسي تراجيدي، وهو من تأليف عفاف مطر، وإخراج عمر حمدان، وبطولة كل من: طلال السدر، محمد العيسى، ميلا الزهراني، زارا البلوشي. فيما لا يزال الفنان تركي اليوسف بطلُ العمل في الحجر الصحي في الأردن، ولم يصل الرياضَ لتصوير المسلسل.

القصبي يواصل تصوير «مخرج 7» في أبو ظبي

يواصل نجم الكوميديا السعودية الفنان ناصر القصبي، تصويرَ مسلسله الرمضاني الجديد **«مخرج 7»** في أبو ظبي، وهو عبارة عن «سيت كوم»، يخوض من خلاله، ولأول مرة في مشواره مع عالم الفن، هذه التجربةَ، ويدخل به المنافسة الدرامية في رمضان المقبل، على شاشة mbc، حيث يعود القصبي لتقديم مسلسل كوميدي في رمضان المقبل، بعد غيابه عن الكوميديا العام الفائت، وتقديمه الجزء الثاني من المسلسل الدرامي «العاصوف»، الذي تقرَّر تأجيل عرض الجزء الثالث منه إلى رمضان 2021.
وربما يساعد كون العمل «سيت كوم»، والذي تغير اسمه من «عيال دوخي» إلى «مخرج 7»، وقِلَّة مواقع التصوير، في استكمال تصويره، وهو يتكون من 30 حلقة منفصلة متصلة، ومن إنتاج MBC، وتنفيذ مؤسسة نوافذ للإنتاج الإعلامي، التي تعود ملكيتها لناصر القصبي، الذي شارك في صياغة فكرة العمل، بجانب الإشراف على كتابة النص. والعمل بطولة كل من: راشد الشمراني، حبيب الحبيب، أسيل عمران، إلهام علي، ريماس منصور.

«الميراث» يتواصل في رمضان

يتواصل خلال هذه الفترة، في أبو ظبي، تصويرُ المسلسل السعودي **«الميراث»**، الذي يُعرض حاليًا على قناة mbc، ويُعَدُّ أطول عمل درامي سعودي، ويتضمن 250 حلقة، ومن المقرَّر أن يُستكملَ عرضُه خلال شهر رمضان القادم.
وتدور أحداث العمل حول قضية التنازُع على الميراث بين الأهل والأقارب، وهو من إنتاج مجموعة mbc، بالتحالف بين شركتي TWOFOUR 54 وشركة إمجنيشن، والمشرف العام على العمل هو الفنان والمنتج السعودي حسن عسيري، عن فكرة الكاتب العالمي توني جوردان، وتأليف فريق كتاب سعوديين وعرب يضمُّ: مازن طه ونور شيشكلي وثائر العقل وفاروق الشعيبي وجيسكار لحود وأحمد الغامدي وموضى العتيبي وبركات عبد اللّه وعبد اللّه الشبيب وصالح المالكي، ومن إخراج كل من: البريطاني إنراجيت بوهوس والصربي كريستيان ميليك، بالإضافة إلى تامر بسيوني من مصر، وعبد اللّه الجنيبي من الإمارات، وفؤاد سليمان من لبنان. والعمل من بطولة كل من: هند محمد، محمد الحجي، مريم الغامدي، راشد الشمراني، عبد العزيز السكيرين، رانا الشافعي، نور حسين، حسن المطوع، عبد اللّه القحطاني، شيرين الرفاعي، ريم العلي، غازي حمد، تركي الكريديس.


محمد العيسى وطلال السدر من «بخور القصايد»


ناصر القصبي وريماس منصور


نجوم مسلسل «الميراث»

شمعة محمد لـ «سيدتي»:
كورونا أبعدني عن عائلتي

**تلتزم الفنانة شمعة محمد بالحظر المنزلي للحد من انتشار فيروس كورونا، وتتبع كافة إجراءات الوقاية من «كوفيد_19»، بل وتذكّر جمهورها بها في «السوشال ميديا».
حيث تنشر شمعة عبر صفحاتها مقاطع فيديو توعوية من منزلها حول كيفية الوقاية من هذا الوباء، منذ بداية شهر يناير الماضي، أي منذ بدء انتشار الفيروس في العالم.
«سيدتي» تواصلت مع الفنانة شمعة محمد، وسألتها عن كيفية قضاء وقتها في المنزل خلال فترة الحجر الصحي، وما الإجراءات الوقائية التي تتبعها لتفادي الإصابة بالفيروس.** الرياض ـ يارا طاهر

أعيش بمفردي

بدايةً، أوضحت الفنانة شمعة محمد، أنها تدعو الله في كل ساعة، أن يخلص العالم من هذا الفيروس القاتل، قائلةً: «أرفع يدي إلى السماء، وأدعو الله عز وجل دائماً، أن يزيل هذه الغمة، وينجي العالم من خطر كورونا، ويحفظنا ويحمينا جميعاً».
وحول كيفية قضائها وقتها في الحجر الصحي، قالت: «حالياً، أنا في العدة الإسلامية، وتحديداً منذ شهر يناير الماضي، بعد وفاة زوجي، رحمه الله، ما يعني أنني في الحجر المنزلي منذ ثلاثة أشهر تقريباً، وسأستمر شهراً آخر وعشرة أيام». كاشفةً أنها تعيش بمفردها مع خادمتها، التي لم تظهر من شهر أيضاً، مبينةً أن الخادمة، كانت تذهب إلى السوق مع ابنتها لشراء أغراض البيت قبل اختفائها.

لا أرى أولادي

وبيَّنت شمعة، أنها كانت ترى أولادها في أيام العدة العادية، لكن بعد انتشار كورونا، وبدء الحجر المنزلي، رفضت رؤيتهم، وحول ذلك قالت: «منذ دخولنا الحجر الصحي وأنا أرفض رؤية أولادي لحمايتهم من الفيروس بتقليل حركتهم في المدينة، وتفادي الاجتماعات التي تضم أشخاصاً كثراً، ما أثر عليَّ نفسياً، لكنهم يأتون كل فترة ويضعون أغراضاً أمام باب المنزل، وكانت الخادمة تتسلمها منهم بعد اتخاذ كافة إجراءات الوقاية، قبل اختفائها طبعاً، وحالياً، نتواصل معاً عبر مكالمات الفيديو، ونتحدث ونضحك طويلاً، ونتبادل القصص».

ابنتي عالقة في الهند

وكشفت شمعة عن أن ابنتها عالقةٌ في الهند بسبب إيقاف الخطوط الجوية، لذا تتواصل معها وزوجها أيضاً عبر مكالمات الفيديو.
وأثنت على التزام أولادها جميعاً بتعليمات «الصحة» حول ضرورة البقاء في المنزل، قائلةً: «الحمد لله، يلتزم أولادي بإجراءات الحماية من فيروس كورونا، ويجلسون في بيوتهم مع أبنائهم، وعلى الرغم من أن فراقهم مؤلم للغاية، إلا أنني سأتحمل ذلك، لأن الجميع عليه تحمل المسؤولية، والالتزام بقرارات الحكومة لحماية نفسه ومجتمعه من فيروس كورونا، خاصةً أن هذا الوباء خطير جداً».

أتعلم برامج جديدة

وأشارت شمعة إلى أنها تحرص حالياً على قضاء وقتها بفعل أمور مفيدة، قائلةً: «في هذه الفترة، أقضي وقتي بالقراءة والاطلاع، وأداء العبادات من الدعوات والصلوات، إضافة إلى التواصل مع أبنائي، وتعلم برامج جديدة، وتخصيص جزء من وقتي للتفاعل مع مَن يتابعني في مواقع التواصل الاجتماعي كتابياً، إذ لا أستطيع الظهور بالصوت والصورة لظروف العدة، وغالباً ما أنشر في صفحاتي بإنستغرام، وسناب شات، وتويتر مواد حول التوعية من فيروس كورونا، وكيفية الوقاية منه خدمةً لأبناء وطني».


شمعة محمد

10 أفلام ننصحك بمشاهدتها في فترة الحجر الصحي

استمرت أزمة فيروس «كورونا» وطالت معها فترة الحجر الصحي الاختياري داخل المنازل التزاماً بالإجراءات الاحترازية لمنع تفشـي المرض، ولكن لا داعٍ للشـعور بالملل، إذ يمكنكم مشاهدة 10 أفلام اختارتها «سـيدتي» باعتبارها الأكثر ترفيهاً في السينما الأميركية والمصرية، والأعلى تقييماً فنياً وفقاً للنقاد كما إنها تلائم الأسرة العربية. القاهرة ـ عمرو رضا



MURDER MYSTERY

الاختيار الأفضل للعائلات الأميركية من أفلام الكوميديا في العام 2019 كان من نصيب فيلم Murder Mystery الذي حصل على لقب «الفيلم الأكثر شعبية» بعدما تجاوز حاجز 32 مليون مشاهدة في ثلاثة أيام فقط عبر إحدى المنصات الرقمية. تدور أحداث فيلم Murder Mystery في إطار كوميدي شيق، ومطاردات وأحداث بوليسية طريفة حول ذهاب شرطي برفقة زوجته إلى رحلة طال انتظارها لأوروبا، ولكن شرطي نيويورك (آدم ساندلر) وزوجته مصففة الشعر (جينيفر أنيستون) ينشغلان في حل لغز جريمة قتل وقعت على متن يخت ملياردير، بعدما تحولا إلى مشتبهين رئيسيين في الجريمة.

ويشارك في بطولة الفيلم كل من النجوم: جينفر أنيستون وآدم ساندلر ولوك ايفانز وجاكي ساندلر وغيرهم، وهو من تأليف جيمس فاندربيلت، وإخراج كايل نيو اشيك.

LIKE A BOSS



عشاق أفلام المغامرة الكوميدية لا يمكن أن يفوتوا مشاهدة فيلم Like a Boss للنجمة سلمى حايك الذي حقق 18 مليوناً و984 ألف دولار أميركي، في الأسبوع الأول من شهر يناير الماضي.

يدور فيلم Like a Boss حول صديقتين مقربتين منذ فترة طويلة تديران شركة مستحضرات تجميل خاصة بهما، لكن عندما تجدان أنهما مدينتان بآلاف الدولارات، تقرران قبول عرض من سيدة تدعى كلير لونا، والتي ستقوم بمساعدتهما في الدخول إلى عالم الأزياء التجارية الكبيرة الكلاسيكية، وبالتالي تكتشف الصديقتان أن لونا شخصية شريرة أكثر مما يتصوران.

الفيلم من إنتاج شركة Paramount Pictures، ومن بطولة النجوم: سلمى حايك وتيفاني حديش وروز بيرن وبيلي بورتر وجنيفر كوليدج وغيرهم، ومن إخراج ميجيل أرتيتا وقام بكتابة السيناريو كل من: سام بيتمان وآدم كول كيلي.



BOOKSMART



عـرض فيلـم Booksmart مجاناً علـى القنـوات المشـفرة ترفيهـاً عن الأسـر وسـط حالة الرعب من فيروس «كورونـا» فرصة لا يجب أن تضيعها، فالفيلـم احتل قوائم ترشـيحات كل جوائـز الأفـلام الكوميدية في العـام 2019 ومنها الجولدن غلوب.

تدور أحداث الفيلـم حول طالبتين متفوقتيـن تـدركان فـي حفـل تخرجهمـا أنه كان ينبغـي عليهما العمل بشـكل أقل واللعب بشـكل أكثر وبالفعـل تحاولان تعويض 4 سنوات من المرح في ليلة واحدة.



ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

فيلم يجمع النجمين براد بيت وليوناردو ديكابريو وعدسة المخرج العالمي كوينتين تارانتينو، فمن المؤكد أنه يستحق المشاهدة، خاصة وأن براد نال عنه جائزة أوسكار أفضل ممثل مساعد، كما حقق الفيلم إيرادات وصلت لـ 335 مليون دولار في جميع أنحاء العالم، منذ طرحه في 15 أغسطس الماضي بدور العرض السينمائي.

تدور أحداث الفيلم في عام 1969 في مدينة لوس أنجلوس، حول شخصيتين رئيسيتين هما «ريك دالتون» ممثل تلفزيوني سابق في مسلسل ينتمي لنوعية «الويسترن» أو الغرب الأميركي، ويجسد دوره ليوناردو ديكابريو، و«كليف بوث»، الممثل الذي يؤدي المشاهد الخطرة بدلاً منه، ويجسده براد بيت. الفيلم من إخراج وتأليف كوينتين تارانتينو.





INCREDIBLES 2

إذا كنت تظن أن أفلام الأنيميشين للأطفال فقط، فهذه فرصتك لتغير رأيك، وتستمتع بمشاهدة الفيلم الذي يحتل المرتبة الثالثة ضمن قائمة الأكثر تحقيقاً للإيرادات في تاريخ أفلام الأنيميشن، برصيد مليار و243 مليون دولار، ولا يتفوق عليه إلا فيلم «فروزن» بجزئيه.
الفيلم مقتبس عن سلسلة روائية تدور أحداثها حول عائلة ذي قدرات خارقة تعمل على إنقاذ العالم من الشر. وتدور أحداث هذا الجزء حول بقاء بوب بار في المنزل لكي يهتم ويرعى ابنه الصغير جاك جاك بينما تحاول هيلين إنقاذ العالم.
الفيلم يضم فريق عمل استثنائي لتجسيد الأداء الصوتي للشخصيات، منهم كريج ت. نلسون (بوب بار)، وهولي هنتر (هيلين)، وسارة فويل، جنباً إلى جنب مع بوب أودنكيرك، وصوفيا بوش وإيزابيلا روسيليني.



نادي الرجال السري



عشاق أفلام الكوميديا الاجتماعية العربية يمكنهم الاجتماع لمشاهدة فيلم «نادي الرجال السري» الذي حقق إجمالي إيرادات نحو 60 مليون جنيه مصري في 17 أسبوع عرض.
تدور أحداث الفيلم حول طبيب أسنان يجسد شخصيته كريم عبد العزيز يعاني من الحياة مع زوجة متسلطة «غادة عادل» فيؤسس نادياً سرياً لمساعدة الرجال على خيانة زوجاتهم، ويتعرف على سيدة «نسرين طافش» ويقنعها أنه يعمل طياراً حتى يبرر غيابه المستمر، ولكن تتطور الأحداث وينكشف أمره ويهرب بعد الاشتباه في ارتكابه جريمة، وتساعده زوجته على إثبات البراءة. الفيلم من إخراج خالد الحلفاوي، وتأليف أيمن وتار، ومن بطولة كريم عبد العزيز وغادة عادل وماجد الكدواني ونسرين طافش وبيومي فؤاد ودينا فؤاد.



سبع البرمبة

لم يعد نجاح رامز جلال قاصراً على برامج المقالب، بعدما نجح للمرة الأولى في منافسة كبار السينما المصرية بفيلم «سبع البرمبة» الذي يعدّ أعلى أفلام رامز تحقيقاً للإيرادات طوال تاريخه الفني.
تدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي رومانسي حيث يتزوج عمر «رامز جلال» من حبيبته نسمة «جميلة عوض» رغم رفض والدها الشديد للأمر، وبعد انتهاء حفل الزفاف، إذا ببعض الرجال المجهولين يعتدون على سيارة العروسين، فيطلب عمر من زوجته أن تهرب، وأثناء هروبها تتعرض لحادث سيارة، وتنقل إلى المستشفى وبعد إفاقتها من الغيبوبة، تُصاب بصدمة شديدة، وترفض رؤية زوجها عمر لعدم شعورها بالأمان برفقته.
شارك رامز جلال بطولة الفيلم جميلة عوض وبيومي فؤاد ومها أبو عوف ومحمد ثروت ومحمد عبد الرحمن وضمت قائمة الشرف أحمد السقا وياسر جلال وأمير كرارة وبدرية طلبة.

لص بغداد



فيلم «لص بغداد» للفنان محمد إمام والفنانة ياسمين رئيس، حقق 32 مليون جنيه مصري في شباك تذاكر موسم إجازة منتصف العام الدراسي، ولكن توقف عرضه سينمائياً مع بدء إجراءات حظر التجوال لينتقل عرضه لمنصات الأفلام العربية.
تدور أحداث الفيلم حول مغامرة لاكتشاف كنز ومقبرة الاسكندر الأكبر، وسط أجواء كوميدية ويشارك في بطولته محمد إمام وفتحي عبد الوهاب وياسمين رئيس وأمينة خليل ومحمد عبد الرحمن توتة وأحمد رزق الذي يظهر كضيف شرف على الأحداث. والفيلم تأليف تامر إبراهيم، وإخراج أحمد خالد موسى.

قلب أمه

كوميديا خالصة يقدمها الثنائي هشام ماجد وشيكو، في فيلم «قلب أمه» الذي تدور أحداثه حول مجدي تختوخ «شيكو» زعيم عصابة يصاب في مشاجرة في قلبه ويحتاج لنقل قلب ويتم نقل قلب له من سيدة، ويعيش بعدها بمشاعر حنان تجاه ابنها الوحيد، وهو هشام ماجد.
الفيلم من تأليف تامر إبراهيم وإخراج عمرو صلاح وشارك فيه عدد كبير من ضيوف الشرف منهم كريم فهمي والشيف الشربيني وأوس أوس ومحمود الليثي وحسن الرداد.

الفلوس

في العام 2019، احتل فيلم «البدلة» لتامر حسني قائمة الأعلى تحقيقاً للإيرادات، وكاد أن يقترب المطرب المصري من تحطيم رقمه بفيلمه الجديد «الفلوس» ولكن فيروس «كورونا» أجبره على التوقف عند حاجز 46 مليون جنيه فقط. أحداث الفيلم تدور حول عالم النصب في إطار كوميدي. وشارك في بطولته النجوم زينة وعائشة بن أحمد وخالد الصاوي ومحمد سلام وعدد كبير من ضيوف الشرف منهم مي عز الدين وعلي ربيع.





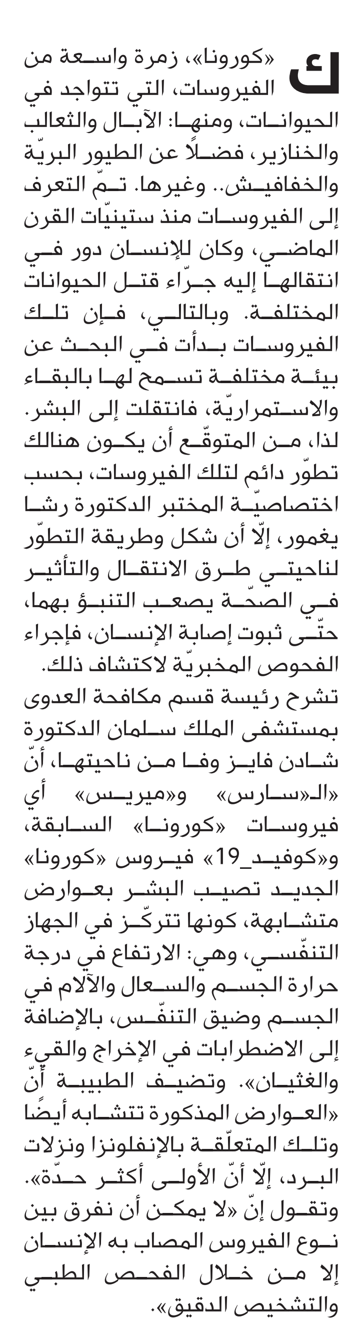

جهود جبّارة لمواجهة «كورونا» الجديد في السعودية.. و«سيدتي» تثير الجدل

نشـرت مجلّة «سـيدتي» في باب الصحّة سـنة 2013م مقابلةً أجرتها مع الاختصاصي في الأنف والأذن والحنجرة الدكتور الأحمدي خاطـر، تنـاول فيها تطوّر فيروس «كورونا» سـنتذاك، والمرض الـذي كان يولّده، وطرق الوقاية منه، كما غيـاب اللقاح المضاد له. ومع طفرة وسـائل التواصل، انتشـر «فيديو» لشـاب ممسكًا بالعدد، الذي وردت فيه المقابلة، متسـائلًا عن السبب المسؤول عن عـدم مواجهة «كورونا» منذ ذلك الوقـت، فلقي الفيديو تفاعلًا كبيرًا. ومن منطلق التوعية والمهنيّة، تواصلنا مجدّدًا مع الدكتور الأحمدي خاطر، الذي أفادنا بأنّ المقابلة كانت حول إنفلونزا الخنازير، الداء الذي ينتج عن فيروس «كورونا» أيضًا.

جدة ـ ولاء حداد

غلاف «سيدتي» سنة 2013

الصفحة الأولى من المقابلة التي أثارت الجدل



ك «كورونا»، زمرة واسعة من الفيروسات، التي تتواجد في الحيوانات، ومنها: الآبال والثعالب والخنازير، فضلًا عن الطيور البريّة والخفافيش.. وغيرها. تمّ التعرف إلى الفيروسات منذ ستينيّات القرن الماضي، وكان للإنسان دور في انتقالها إليه جرّاء قتل الحيوانات المختلفة. وبالتالي، فإن تلك الفيروسات بدأت في البحث عن بيئة مختلفة تسمح لها بالبقاء والاستمراريّة، فانتقلت إلى البشر. لذا، من المتوقّع أن يكون هنالك تطوّر دائم لتلك الفيروسات، بحسب اختصاصيّة المختبر الدكتورة رشا يغمور، إلّا أن شكل وطريقة التطوّر لناحيتي طرق الانتقال والتأثير في الصحّة يصعب التنبؤ بهما، حتّى ثبوت إصابة الإنسان، فإجراء الفحوص المخبريّة لاكتشاف ذلك.

تشرح رئيسة قسم مكافحة العدوى بمستشفى الملك سلمان الدكتورة شادن فايز وفا من ناحيتها، أنّ «الـسارس» و«ميريس» أي فيروسات «كورونا» السابقة، و«كوفيد_19» فيروس «كورونا» الجديد تصيب البشر بعوارض متشابهة، كونها تتركّز في الجهاز التنفّسي، وهي: الارتفاع في درجة حرارة الجسم والسعال والآلام في الجسم وضيق التنفّس، بالإضافة إلى الاضطرابات في الإخراج والقيء والغثيان». وتضيف الطبيبة أنّ «العوارض المذكورة تتشابه أيضًا وتلك المتعلّقة بالإنفلونزا ونزلات البرد، إلّا أنّ الأولى أكثر حدّة». وتقول إنّ «لا يمكن أن نفرق بين نوع الفيروس المصاب به الإنسان إلا من خلال الفحص الطبي والتشخيص الدقيق».



إجراءات احترازيّة

منذ إصابة أوّل مواطن سعودي بداء «كوفيد_19»، وهو كان آتيًا من خارج السعوديّة إلى مدينة القطيف، فرضت السلطات السعوديّة إجراءات عدّة للسيطرة على انتشار فيروس «كورونا» الجديد، وجاءت بالتسلل الآتي:

- عزل المصابين ومن اختلطوا بهم لإجراء الفحوص.
- فحص القادمين إلى السعودية، سواء عن طريق المنافذ البريّة أو البحريّة أو الجويّة.
- إجلاء المواطنين السعوديين والمقيمين من الدول الموبوءة.
- عزل مدينة القطيف لتزايد الإصابات بها، وتشديد الإجراءات الاحترازيّة في المدن.
- وقف الصلاة في الحرمين الشريفين، ووقف فريضة العمرة.
- وقف حركة الطيران من السعودية، وإليها.
- تحويل التعليم إلى الإلكتروني.
- إغلاق المتاجر والمراكز التجاريّة، ماعدا المتاجر الغذائيّة والصيدليّات ومحطّات الوقود.
- تفعيل عمل القطاعات الحكوميّة من خلال المنصّات الإلكترونيّة.
- تفعيل العمل عن بعد في عدد من القطاعات، ومنها القطاع الخاص.
- إطلاق حملات تدعو المواطنين والمقيمين إلى البقاء في المنزل، وإلى تجنّب التجمّعات.
- عمل جولات تفقديّة مستمرّة للتأكّد من وفرة المنتجات الغذائيّة والاستهلاكيّة.
- وقف الصلوات في المساجد وأماكن الصلاة.

جهود وزارة الصحة السعوديّة

تتكامل جهود السلطات السعوديّة الجبّارة في مكافحة الفيروس، مع جهود وزارة الصحّة السعوديّة التي أثبتت نجاحها عالميًّا في إدارة الأزمات، ولا سيّما في إطار عدد الفحوص للكشف عن الإصابات، والرقابة على المصابين في العزل، وإيقاف تصدير المنتجات والمستلزمات والتجهيزات الطبيّة والمخبريّة المستخدمة للكشف أو الوقاية من «كوفيد_19»، وعمل جولات رقابيّة على بائعيها، من دون الإغفال عن تصنيع الكمّامات الطبيّة في مصانع سعوديّة وتوفيرها للجميع، كما توزيع المعقّمات الطبيّة في بعض المدن على الجميع. وينشط حساب وزارة الصحّة الرسمي على «تويتر»، في إطار نشر كلّ معلومة طبيّة توعويّة وتثقيفيّة حول فيروس «كورونا» الجديد بوسائط عرض مختلفة، ويُتابع المستجدّات العالميّة والمحليّة والإقليميّة.



وعي المجتمع

منذ بداية إطلاق الحملات التوعويّة حول فيروس «كورونا» الجديد، تفاعل المواطنون والمقيمون في السعودية، فنفّذوا التعليمات، وساهموا من جانبهم في نشر التوعية، وساعدوا بعضهم البعض في الوقاية من الفيروس، والتزموا البيوت، وتجنّبوا التجمعات، فسجّلت «منظّمة الصحّة العالميّة» مدينتي جدة والرياض على رأس لائحة أكثر المدن التي قلّت فيها حركة المرور، وتنقّل الناس بشكل عام.

لعبت القطاعات التجاريّة من ناحيتها، دورًا فعّالًا في تحمّل تبعات القرارات، وإيجاد الحلول، وتقديم الخدمات، مع الالتزام بالإجراءات الاحترازيّة، بدفع من الحكومة السعوديّة من خلال دعم القطاع الخاص بـ50 مليار ريال سعودي، وذلك لتفادي التأثيرات الاقتصاديّة السلبيّة عليه. وبالفعل، فعّلت قطاعات خاصّة عدة الخدمات عبر التطبيقات والمواقع الإلكترونيّة، وتوصيل المنتجات إلى أماكن الإقامة، والمشاركة في التوعية والتثقيف من خلال الحملات والإعلانات.

العالم يسأل عن علاج «كوفيد_19»؟

يسـأل العالم بأسـره في الآونة الأخيرة عن علاج «كوفيـد_ 19»، مع الانتشار السريع لفيروس «كورونا» الجديد، واطراد الحالات المصابة، وتنامي حالات الوفاة؟

الرياض ـ محمود الديب

coronavírus

ant-covid-19

الدكتور أسامة العالم

يوضح الاستشاري في أمراض الباطنة وأمراض الشيخوخة في مستشفى الملك فيصل التخصّصي، ومركز الأبحاث بالرياض، الدكتور أسامة محمد العالم «أن الـ«كلوروكين الذي يكثر الحديث عنه راهنًا في علاج الـ«كوفيد_19» في بعض الدول، هو عقار مستعمل منذ أكثر من نصف قرن في علاج الملاريا، وأحيانًا الذئبة الجلديّة أو الـ«روماتيزم». ولا تزال «إدارة الغذاء والدواء الأميركيّة» تعمل عن كثب مع الوكالات الحكوميّة الأخرى والمراكز الأكاديميّة التي تحقّق في استخدام العقار المذكور، لتحديد ما إذا كان قابلًا للاستخدام في علاج المرضى الذين يعانون من الـ«كوفيد_19» بغية التقليل من وقت العوارض، وكذلك التخلّص من فيروس «كورونا» الجديد، والمُساعدة في منع انتشاره». وهناك دراسات جاريّة لتحديد مدى فعاليّة استخدام الـ«كلوروكين» في علاج «كوفيد_19»، بعد أن ثبت أن كلًّا من الـ«كلوروكين» والـ«هيدروكسي كلوروكوين» يثبط فيروس «كورونا» الجديد (اسمه العلمي سارس كوف2) في المختبر.

يتضمّن استخدام الـ«كلوروكين»، في المبادئ التوجيهية للعلاج من «لجنة الصحّة الوطنيّة الصينيّة»، وقد أفيد أنه يرتبط بتقدّم منخفض في المرض، والتقليل من وقت العوارض، على الرغم من أن البيانات السريريّة لا تزال محدودة. ويبدو أن استخدام «أزيثروميسين» بالاشتراك مع «هيدروكسي كلوروكين» له فائدة إضافيّة، حسبما يظهر سجل التجارب السريريّة للاتحاد الأوروبي، والتي تمّت عبر دراسة بمدينة مرسيليا في فرنسا. قبلت دراسة مرسيليا في 5 مارس (آذار) الماضي، من «الوكالة الوطنيّة لسلامة الأدوية»، والتي شملت نحو 25 مريضًا. وأظهرت الدراسة انخفاضًا ملحوظًا في حمل الفيروس مع «هيدروكسي كلوروكين»، وبعد ستّة أيام، انخفضت النسبة المئوية للمرضى، الذين ثبتت إصابتهم بـ«كوفيد_19»، وكانوا قد تلقوا «هيدروكسي كلوروكين» إلى 25 ٪، في مقابل 90 ٪ لأولئك الذين لم يتلقّوا العلاج.

الأساس العلمي

ما هو الأساس العلمي لاستعمال الـ«كلوروكين»؟

هناك مبرّر علمي لاستخدام «هيدروكسي كلوروكين» في علاج الـ«كوفيد_19»، بناءً على طريقة عمله مع الملاريا. فالـ«كلوروكين» قاعدة ضعيفة، وبالتالي هو يساعد في تحييد الأحماض، إذ يجعل البيئة «أقل ملاءمة» لعيش طفيل الملاريا عندما ينتشر في خلايا الدم الحمراء. وفي حين لم تُحدّد طريقة العمل ضد الـ«كوفيد_19»، إلا أنّ العديد من الفيروسات تدخل الخلايا المضيفة عبر كثرة الخلايا، ونتيجة لذلك يتم نقلها في البداية إلى مقصورة داخل الخلايا عادةً ما تكون حمضية إلى حدّ ما. ثم يغيّر الـ«كلوروكين» حموضة هذه الحجرة، والتي يمكن أن تتداخل مع قدرة الفيروسات على الهروب إلى الخليّة المضيفة والبدء في التكاثر.

أمّا الاحتمال الآخر فهو أن الـ«كلوروكين» قد يغيّر قدرة الفيروس على الارتباط بالخارج، أي خارج الخليّة المضيفة في المقام الأوّل. وللعقار تأثيرات خفيّة على مجموعة واسعة من الخلايا المناعيّة، أحدها أنّه يساعد في تحفيز قدرة الجسم على محاربة الـ«كوفيد_19»، بحسب د. العالم. علمًا أنّ الدواء رخيص وسهل التصنيع نسبيًا، وبالتالي يمكن وضعه بسهولة في التجارب السريرية، وفي النهاية، العلاج، وبالطبع مثل جميع الأدوية هناك موانع استعمال خاصّة بمرضى القلب.

لكن، تجدر الإشارة إلى أنّ لا أدوية مضادة للفيروسات مرخّصة من قبل «إدارة الغذاء والدواء» الأميركيّة لعلاج المصابين بـ«كوفيد_19» حتى كتابة هذه السطور.

وفي شأن الأدوية الأخرى الجديدة في العلاج، يدور كلام حول «ريمديسيفير» Remdesivir المضاد للفيروسات، الذي يمتلك نشاطًا في المختبر ضد الـ«سارس كوف 2»، ولا يزال تحت التجربة.

من جهةٍ ثانيةٍ، لم تتضح النتائج الأوليّة لاستعمال الـ«كلوروكين» لدى المصابين بـ«كوفيد_19» في السعودية. لكن، تبقى التجربة السريريّة في مرسيليا للـ«كلوروكين» بدايةً واعدةً، وفي صدد التوسّع، وإجراء اختبارات إضافيّة في مستشفيات أخرى.

اللقاح أم العلاج؟

يُشدّد الدكتور العالم على «غياب علاج لفيروس «كورونا» الجديد، مثبتًا ومتفقًا عليه عالميًا حتى كتابة هذه السطور، لو أنّ الباحثين حول العالم يتفقون أن اللقاح أهمّ من العلاج، وأفضل منه، إلّا أن اكتشاف لقاح لهذا الفيروس من شأنه أن يأخذ من ستّة أشهر إلى سنة، على الرغم من الجهود الحثيثة من كثير من الدول العظمى وشركات الأدوية العملاقة». ويضيف: «يعمل بعض شركات الأدوية، من جهة ثانية، على إيجاد علاج لفيروس «كورونا» الجديد، الذي من شأنه أن يشفي العديد من المرضى، إلا أن القيام بهذا الأمر من شأنه أن يأخذ ستّة أشهر أيضًا على الأقلّ».

دراسة صينيّة

يُسلّط الدكتور أسامة العالم الضوء على دراسة صينيّة عن فيروس «كورونا» الجديد، تناولت 138 مصابًا بـ«كوفيد_19» في ووهان، فخلصت إلى أنّ العوارض السريرية الأكثر شيوعًا في بداية المرض، شملت:

1. الحمّى بنسبة 99 في المئة من الحالات.
2. التعب بنسبة 70 في المئة من الحالات.
3. السعال الجافّ بنسبة 59 في المئة من الحالات.
4. فقدان الشهيّة بنسبة 40 بالمئة من الحالات.
5. الألم العضلي بنسبة 35 في المئة من الحالات.
6. ضيق التنفس بنسبة 31 في المئة من الحالات.
7. إنتاج البلغم بنسبة 27 في المئة من الحالات.



برنامج رياضي
في الحجر المنزلي الوقائي من «كوفيد- 19»

للرياضة أهميّة بالغة خلال الحجر المنزلي الوقائي من «كوفيد_19»، ما يُزوّد الجسم بطاقة إيجابيّة، ويُقوّي العضلات، ويُحرق دهون الجسم، ويُعزّز جهاز المناعة. معلومٌ أنّ ملازمة المنزل تدفع بالغالبيّة إلى التسالي بالأكل تزجيةً للوقت، ما يزيد الوزن، فلا حلّ متاحًا سوى الرياضة. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من المُدرّبة الرياضيّة ألما الخضرا على برنامج رياضي متكامل لإحراق دهون الجسم؛ يتضمّن البرنامج مجموعة من الحركات التي يُمارس كلّ منها ثلاثين مرّة، فتفصل استراحة قصيرة بين كلّ عشر منها. بيروت - ماغي شمّا

4. الدفع العكسي

تُمسك القارورة بالكفّ إلى جوار الكتف، مع ثني الذراع. يتمّ الوقوف، مع الإبعاد بين القدمين مساحةً أعرض من الوركين. ثمّ، يتمّ الخطو خطوة إلى الخلف، فيما الساق على نفس جانب القارورة. ينزل الجسم حتى تصبح الركبة الأماميّة مثنيّة بزاوية قائمة. يجب أن توشك الركبة الخلفيّة على ملامسة الأرض. يبقى الجذع مرفوعًا إلى أقصى ما يمكن، فالاستراحة، فالدفع عبر الكاحل والعودة إلى نقطة البداية سريعًا.

5. لمس أصابع القدمين مع الأوزان

تستهدف هذه الحركة عضلات المعدة السفلى والعليا، وتُمارس من خلال التقاط مخدّة أو قارورة ماء، بالعرض، باليدين، مع الإشارة إلى أن تنفيذ هذا التمرين يشعر بالشد في منطقة البطن. يؤدّى التمرين، أثناء الاستلقاء على الظهر، فيما الجسم مستقيمًا، ثمّ ترفع القدمان، واليدان، مع النهوض قليلًا بالرأس لمحاولة لمس أصابع القدمين.



المدرّبة ألما الخضرا

1. تمرين رفع الثقل فوق الرأس في وضعيّة القرفصاء

يتمّ الوقوف باستقامة، والنظر إلى الأمام، مع مدّ المرفقين فوق الرأس وثني الكتفين، بالإضافة إلى ثني الصدر والركبتين والفخذين قليلًا، والمباعدة بين القدمين لمسافة توازي عرض الكتفين، وتوجيه أصابع القدمين إلى الخارج. ثمّ، ينزل لوضعيّة القرفصاء عن طريق ثني الوركين والركبتين. بعد توقف قصير، يرجع مؤدي التمرين إلى وضعيّة البداية عن طريق مدّ الوركين والركبتين.

2. مدّ الـ«ترايسبس» فوق الرأس

تنتمي الـ«ترايسبس» أو العضلة ثلاثيّة الرؤوس العضديّة إلى عضلات الجسم العلويّة، وهي مسؤولة عن توازن مفصل الكتف وثني الذراع عند الكوع، وتلعب التمرينات التي تستهدفها دورًا هامًّا في إظهار الذراع ممتلئًا وقويًّا. وللعضلة ثلاثة أجزاء: الرأس الجانبي والرأس الأيسر والرأس الطويل. يؤدّى التمرين، بمساعدة قارورة كبيرة من الماء (في غياب الأوزان)، أثناء الوقوف باستقامة؛ يرفع طرفا القارورة فوق الرأس عن طريق مدّ الذراعين، فخفضهما عن طريق الانحناء في الكوعين بزاوية 90 درجة لتصبح القارورة بمستوى الأذنين، مع إبقاء الظهر مستقيمًا.

3. الرفع الجانبي مع الأوزان

تحمل قارورتان كبيرتان في الكفّين، مع الوقوف باستقامة، وتحريك الكتفين إلى الوراء، وثني الركبتين قليلًا. توضع القارورتان في مقابل بعضهما البعض أمام الفخذين، مع رفعهما ببطء على الجانبين، وصولًا إلى تشكيل زاوية 90 درجة بين الذراع العلوي والجانب، والعودة إلى نقطة البداية.

نصائح المدرّبة

- تهدف هذه الحركات الرياضيّة إلى إحراق الدهون، بخاصّة أنّ الغالبيّة لا تلتزم بمواعيد الوجبات، بل تتناول الأغذية بطريقة غير منتظمة في الحجر الصحّي المنزلي الوقائي. ويكفل تكرار ممارسة الحركات لأربع مرّات في الأسبوع، تجنّب زيادة الوزن.
- تؤدّى الحركات الرياضيّة في أي وقت من اليوم، لو أنّه من الضروري الانتظار لثلاث ساعات بعد تناول وجبة الغداء للقيام بها، أمّا عند الصباح فيفضّل قبل ممارستها تناول ثمرة من الموز (أو التفّاح). وبعد الفراغ من أدائها، يفيد تناول أيّة وجبة تحتوي على البروتين، مثل: شريحة من الحبش المدخن أو «البروتين شيك» أو لبن العيران.
- قبل التمرين، يمكن الإحماء عن طريق الركض الخفيف لعشر مرّات في ممر البيت.
- لا ينصح بأداء الحركات صحبة الأوزان، بسرعة.
- من الضروري انتعال حذاء الرياضة أثناء أداء الحركات، منعًا من الانزلاق.
- لا بدّ من تجنّب ممارسة الحركات على الأرضيّة مباشرة، بل هي تؤدي على قطعة من السجاد.



«كورونا» في مخيّلات الأطفال

تقع على الأهل مسؤوليّة تقديم الشروح للأطفال عن «كورونا» المستجدّ، بطريقة توصل لهم المعلومة، بما يتناسب ومستواهم الفكري، بعيدًا عن التخويف. في الآتي، إرشادات مُساعدة، في هذا الإطار.

البرازيل ـ محمد داود



لا يعـرف الأطفـال، الذيـن تتـراوح أعمارهم بين الثـلاث سـنوات والسـتّ منهـا؛ مـاذا تعنـي كلمة فيروس؟ وما هو شكل الأخير؟ لكن، مع شرح الأهل لهذه الفئـة العمريّة أنّ فيروس «كورونا» الـذي يرعب العالم أخيـرًا يأتـي أصلًا من الحيـوان، مع إمكانيـة انتقاله من الحيوان إلى البشر، ثمّ بين البشر أنفسهم، فإن مخيّلات الصغار تبـدأ بالمضي بعيدًا. علمًـا أنّ الأطفال يتمتّعون بمخيّلات خصبة، لناحية التصوّرات المُتعلّقة بالحيوانات.
وإذا لم يشرح الأهل معنى فيروس «كورونا» لأطفالهم، الذين تتراوح أعمارهم بين الثلاث سـنوات والستّ منها، فـإن مخيّلاتهم تعمل بشـكل يثيـر الدهشـة والضحك معًـا. وفي الآتـي، بعض ما يتخيّلـه الصغار عن فيروس «كورونـا»، كمـا أوردهـا معهد «كريانسـا إسبيرانسـا» البرازيلي، المتخصّص بشؤون الأطفال:

1. يتخيّل الأطفال أنه يمكن رؤية الفيروس بالمجهر، ما دام غير مرئيّ بالعين المُجرّدة.

2. يعتقـد البعـض أن هذا الفيروس يريـد الانتقام من الأطفال، الذين لا يحسنون التصرّف في المدرسة.

3. يعتقـد البعـض أن الفيـروس يصيب الطفـل، الذي يتبوّل في السرير ليلًا.

4. يعتقد البعض أن الفيروس لا يصيب الأطفال، الذين يفرطون في أكل الحلوى.

5. يعتقـد البعـض أن القنـاع الواقـي لا يكفـي؛ لأن الفيروس صغير للغاية.

يدعو ما تقدّم الأمّ إلى البعد عن تعريض طفلها لفرصة سماع كثير من الأخبار السلبيّة عن «كورونا»، مع التقنين فـي أوقـات تشـغيل التلفاز، علمًا أنّ الشـرح له بشـكل صحيح عـن الفيروس قد يكون كافيًا. وفي الآتي، بعض الإرشادات المُناسبة، في هذا الإطار:

- على الأمّ أن تنبّهه أن لا يسـأل أحدًا آخر في المنزل عن الفيروس سواها وأبيه، حتّى يتلقّى إجابات «منضبطة»، مع البعد عن إظهار الخوف الزائد أمامه، إذ من شـأن ذلك أن يقود إلى عقدة نفسية تصيبه مدى الحياة.
- علـى الأمّ أن لا تخيفـه من الأقنعـة الواقية، مع الإبعاد عن تفكيرها أوّلًا بأنه لن يعرفها إذا ارتدت القناع.
- على الأمّ أن تُعلّم صغيرها أصول النظافة الشـخصيّة، بدون مبالغة أو تعقيد.
- على الأمّ أن تقول لصغيرها إنّ الفيروس لا يعرف أحدًا بشـكل شـخصي، أي أنـه لا يعرف الطفل كـي يؤذيه أو يترصده.

ماذا يتعلّم أطفالنا من فيروس «كورونا»؟

إذا لمـس الطفل غرضًا مشـتعلًا فاحترقت أصابعه مثلًا، فإنّه سيتعلّم أنّ النار تحرق، ولن يعيد الكرّة. وفي الأيّام العصيبـة الراهنـة التي يشـهدها العالم، فـإن الأطفال يتعلّمـون كثيـرًا، ربمـا مـن دون أن يقصـد الأهل ذلك. فالأبـوان في الأوقات العادية، وبـدون وجود الأوبئة مثل «كوفيد_19»، غالبًا ما يتقاعسـان أو يتأخّران عن تعليم أبنائهمـا مجموعـة مـن الأمـور، إلّا أن «كورونـا» يلزم الجميع على اتبـاع القواعد من أجل الوقاية والحماية من الفيروس. ما هي الأمور الأهمّ، التي يتعلّمها أطفالنا من الجائحة؟

- هـم يتعلّمـون كيفيّة غسـل أيديهم بشـكل صحيح، وأهميّـة النظافة بشـكل عام، وضـرورة ألّا يتذمّروا من الاستحمام، وتغيير ملابسهم كلّ يوم.
- هم يتعلّمون «اتيكيت» العطاس والسعال.
- هم يتعلّمون الحفاظ على بيئة نظيفة، ابتداءً من غرف نومهم، مع المواظبة على دعوتهم إلى العناية بها.
- هم يتعلّمون أن الأكل الصحّي يقوّي جهاز المناعة.
- هـم يتعلّمـون الصبـر، مع الاضطـرار إلـى البقاء في المنـزل، كما يحظـون من جهةٍ ثانيةٍ بجـوّ عائلي لطالما حلموا به، إذ نادرًا ما كانت تجتمع الأسـر بجميع أفرادها، بيـد أنّ ذلـك أصبـح ضروريًـا من بـاب الحجـر المنزلي الوقائي.
- هـم يتعلّمـون أن التعليـم ليـس حكـرًا علـى جدران المدرسة.
- هـم يتعلّمون كيفيّة اسـتخدام بعض مـواد التنظيف، التي لم يكونوا يعرفون عنها شيئًا.
- هم يتعلّمون إجراءات الوقاية، بخاصّة اسـتخدام القناع الواقي، ومعنى أخذ حرارة الجسم بالميزان.

> على الوالدين البعد عن إظهار الخوف الزائد من الفيروس أمام الطفل، إذ من شأن ذلك أن يقود إلى عقدة نفسية تصيبه مدى الحياة



ديكور مريح للبلكونة للترويح عن النفس

بعد أن اجتاح وباء «كوفيد_19» معظم دول العالم، يلتزم كثيرون بالإرشادات الرسميّة الداعية إلى الحجر المنزلي الوقائي، للحدّ من تفشيه، ممّا يغيّر في يوميّات كثيرين، بخاصّة الموظّفين المكتبيين، الذين أمسى السواد الأعظم منهم يعمل من المنزل. وللترويح عن النفس خلال المكوث الطويل في المنزل، الأمر الذي قد ينعكس سلبًا على نفسيّات القاطنين، لمَ لا تحوّلي الشرفة (البلكونة) إلى مكان للعمل أو للطعام أو للاستراحة، ممّا يكسر غمّة الوباء؟

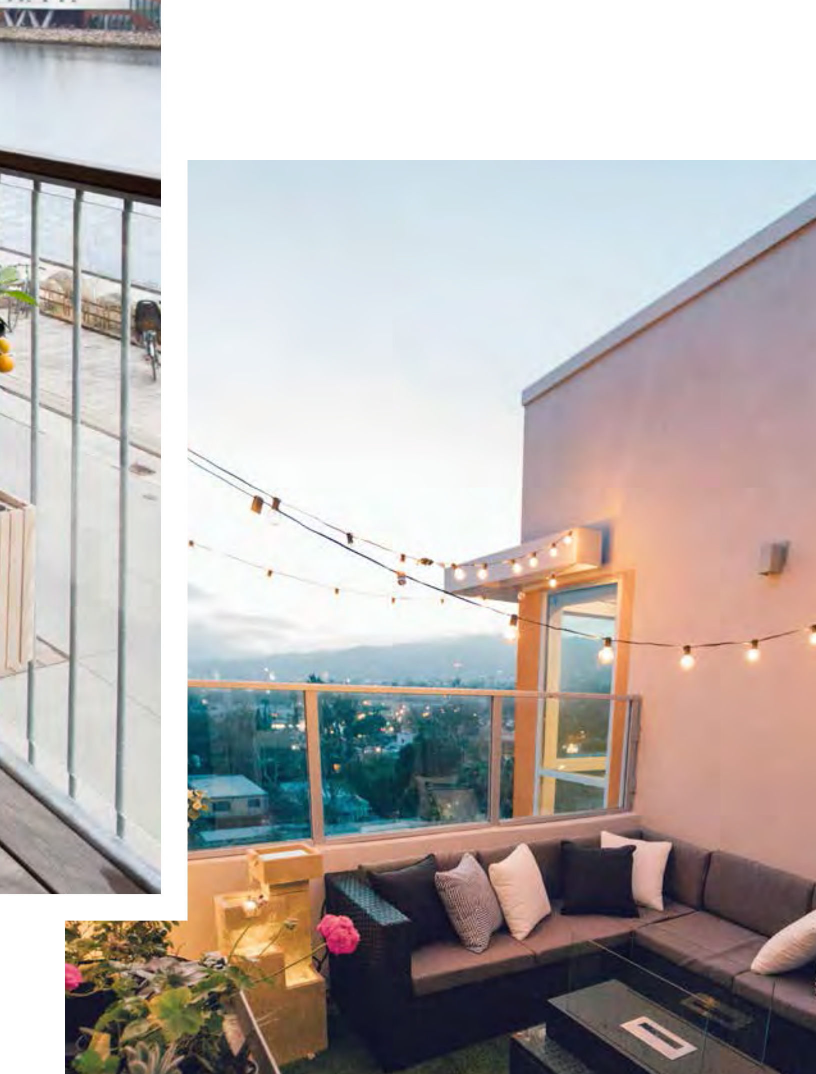
بيروت ـ ماغي شمّا



تدعو مهندسة الديكور ريهام فرّان قارئات «سيدتي» إلى تجديد ديكور الشرفة (البلكونة)، عن طريق استخدام عناصر موجودة أصلًا في غرف البيت، سواء كانت الشرفة تطلّ على مشهد طبيعي أو على مجموعة من المباني. علمًا أنّ في الحالة الأخيرة يجذب أن تمسي الشرفة حديقة مُصغّرة. وفي الآتي، إرشادات من فرّان عن العناصر التي يمكن أن تستوعبها الشرفة، بحسب مساحتها:

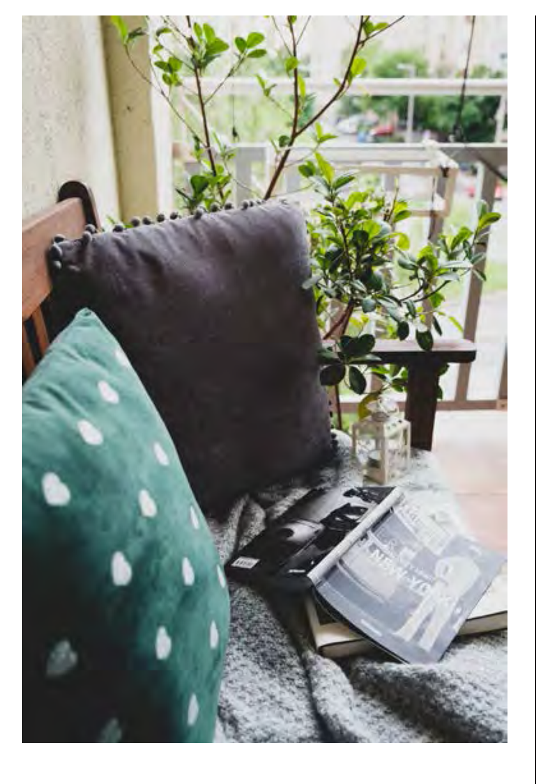
إذا كانت الشرفة محدودة المساحة، تنقل طاولة صغيرة قابلة للفتح والإغلاق إليها، مع كرسي أو زوجين منهما، فضلًا عن النباتات الخضر التي ستحملها الطاولة. وإذا كانت هناك لوحة أو صورة فوتوغرافيّة مؤطرة مُفضّلة لك، يجذب تثبيتها على الجدار أو وضعها على طاولة عالية. وتدعو القاعدة في هذا الإطار، إلى البعد عن العناصر ذات الأحجام الكبيرة، لكونها تعيق الحركة.

إذا كانت الشرفة متوسّطة الحجم، يمكن نقل طاولة الأكل المتواجدة في المطبخ، والكراسي، فضلًا عن قطعة السجاد المتحرّكة التي تفترش الأرضيّة، ممّا يوحي للجالس أو للجالسين أنّه(م) في أحد المقاهي. علمًا أنّ أغراض المطبخ تُشعر كثيرين بالراحة النفسيّة. ويُستعار من الصالون، أصّة أو اللوحات التي توزّع على طاولة رفيعة على الشرفة، أو تلصق الصور الشخصيّة أثناء رحلات السفر على جدار الشرفة.



إذا كانت الشرفة فسيحة، فهي تستوعب سريرًا مُتحرّكًا صغير الحجم للتمدّد عليه، مع غطائه بغطاء جذّاب، ووضع طاولة تتسع لجهاز الـ«لابتوب» للعمل في المكان. وإذا توافرت التمديدات المطلوبة، تنقل شاشة التلفاز إلى الشرفة، مع التغاضي عن الأسلاك الظاهرة، فالأمر مؤقّت. وتجدر الإشارة إلى أنّ حضور الشتول يريح النفس.

من الأفكار الإضافيّة بحسب فرّان: نقل جلسة الطعام من المطبخ إلى الشرفة، الجلسة التي هي عبارة عن طاولة تحوطها بضعة كراس، أو نقل الكرسي الهزّاز إذا تواجد إلى الشرفة، بغض النظر عمّا إذا كانت الأخيرة تحضن أرجوحة. توضع طاولة صغيرة للقهوة إلى جانب الكرسي المذكور.



4 إرشادات في الديكور

1. يغني حضور الوسائد أي ديكور، فلا تتردّدي في الاستعانة بها عند تزيين البلكونة.

2. تجذب الشراشف والمشالح، حين تُرمى على الأريكة (أو الكراسي) التي ستستقرّ في البلكونة.

3. للإضاءة دور في رفع قيمة الديكور، فلمَ لا تستعينين بـ«أباجورة» الصالون للبلكونة؟

4. إذا نسّقتِ جلسة للأكل على البلكونة، ضعي الأطباق والأكواب والفناجين الملوّنة عليها.



4 أنشطة في الهواء الطلق أثناء السفر

قضاء الوقت في الهواء الطلق أمر مأمول ومرتجى، بعد الخلاص من كابوس «كورونا». وفي هذا الإطار، تحقّق الأنشطة الآتية الالتحام بالطبيعة، وثمّة عناوين سياحية بالجملة تقدّمها، «سيدتي» تعدّد الأكثر بروزًا بينها.

إعداد: ماغي شمّا

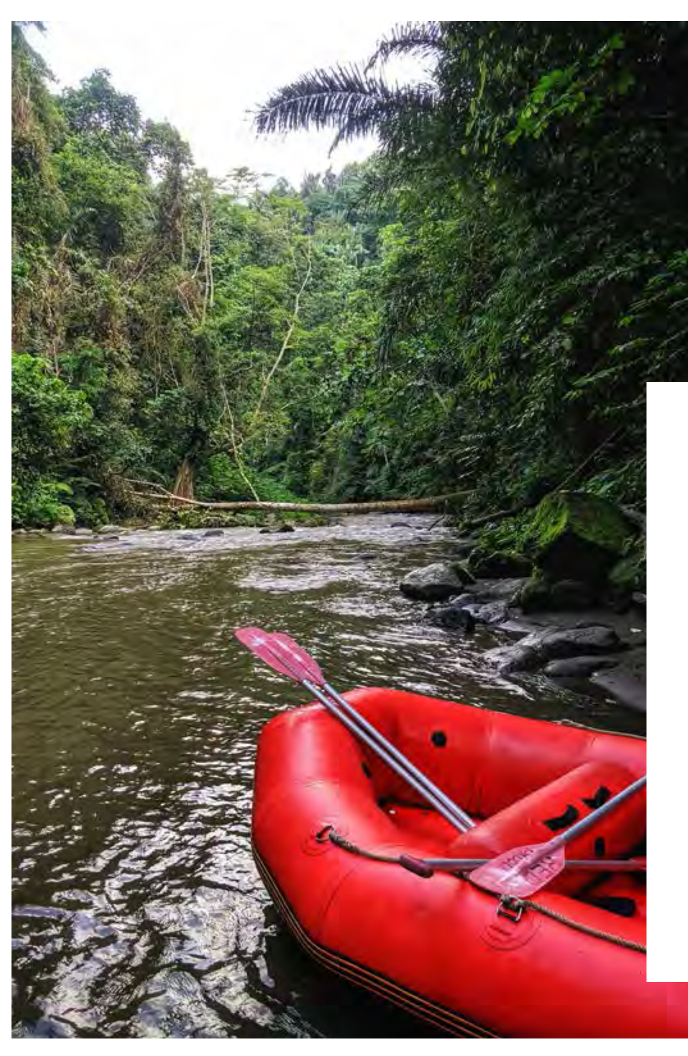
1. المشي مسافات طويلة

تخصّص للمشي مسافات طويلة، مسارات عدّة مُناسبة لكلّ مستويات الخبرة. تتوزّع المسارات على مناطق سياحيّة ذات طبيعة خلّابة، ما يجعل السائح في وحدة ووئام مع الطبيعة. وفي هذا الإطار، يُعرف «متنزّه غراند كانيون الوطني» في ولاية أريزونا بأنه يقدّم مسار المشي مسافات طويلة الأكثر أهميّةً بأميركا الشماليّة، وهو يمتدّ إلى 12 ميلًا، ويطلّ إطلالات خلّابة على وادي «غراند كانيون».



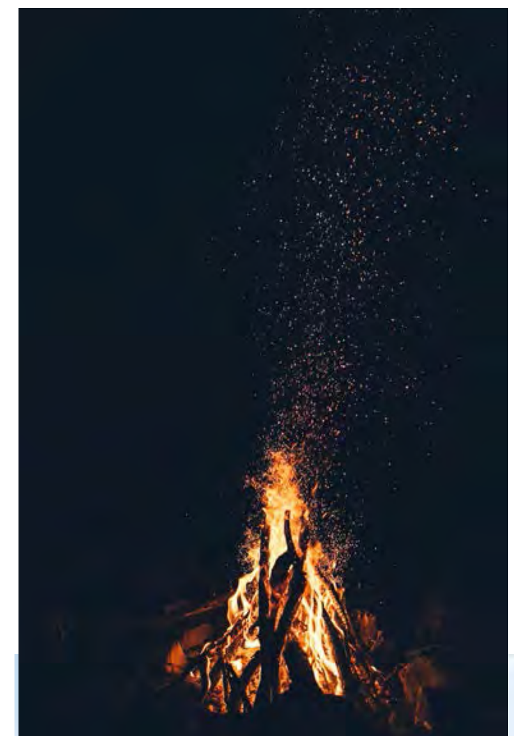
2. ركوب الدرّاجة

يتيح قضاء بعض الوقت في استكشاف معالم أيّة وجهة سياحيّة على متن درّاجة هوائيّة للسائح أن يرى المشاهد بعينين مختلفتين، ويوفّر له تجربة أكثر هدوءًا وسلامًا. كما أنّ ركوب الدرّاجة في الجبال يُناسب محبّي المغامرة، ويُقرّبهم من الأرض. وفي هذا الإطار، تبدو الدرّاجة الهوائيّة وسيلة المواصلات الأولى في أمستردام، حيث تكثر المسارات الخاصّة بالدرّاجات على طول قنوات المدينة، وهو ما يجعل جولة السائح الدرّاجة لا تقتصر على الوصول إلى المعالم السياحيّة، بل إلى أنحاء أخرى بأمستردام. إذ ينصح خبراء السياحة بقضاء يوم بين طواحين الهواء وزهرات التوليب في الريف.



3. التجديف

لهواة التشويق، تفيد تجربة التجديف في الوجهة السياحيّة ذات الطبيعة النهريّة، وتسمح بالتواصل مع جانب من الطبيعة أكثر خشونةً، بصحبة فريق، ودليل متمرّس بالطبع. وهي تمنح السائح فرصة تقدير الطبيعة، من زاوية مختلفة. وفي هذا الإطار، تبدو بالي وجهةً مناسبةً، إذ تحضن مواقع عدّة لممارسة التجديف، ومنها نهر «أيونغ»، في «كيديواتان» بـ«أوبود»، وهو الأكثر طولًا في الجزيرة، إذ يمتدّ على 75 كيلومترًا من منطقة الجبال الشماليّة على طول الطريق إلى مضيق «بادونغ» في «سانور». هناك ستّة مستويات صعبة لركوب القوارب المطاطية والتجديف. يُرقّم كل مستوى بحسب ظروف قوّة التدفقات، والأمواج المتوقّعة، والظروف الصخريّة، والمنزلقات، ومستويات المهارات الفرديّة في القدرة على المناورة من خلال النهر. إشارة إلى أنّ مسار درب المياه الصافية في «أيونغ» يمتدّ إلى عشرة كيلومترات، ويتطلّب اجتيازه من ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين مليئتين بالحركة والمتعة.



4. التخييم

التخييم، طريقة مُفضّلة وصحيّة للخروج في الهواء الطلق؛ هذا النشاط مثالي لقضاء الوقت في الطبيعة، وقابل للدمج مع أي نشاط خارجي آخر لتجربة مميّزة. وفي هذا الإطار، تبدو الحديقة الوطنيّة في «ليك ديستريكت» أو «منطقة البحيرات» في كمبريا بشمال غرب إنجلترا، نقطة مناسبة للتخييم. تبعد «ليك ديستريكت» حوالي ثلاث ساعات ونصف الساعة من لندن، بالقطار، وساعة ونصف الساعة من «مطار مانشستر الدولي». تعدّ معظم أراضي المنطقة محميّات، وتحضن الجبل الأكثر ارتفاعًا ببريطانيا، واسمه «سكافيل بايك»، والبحيرات الأكثر عمقًا في إنجلترا، مثل: «واستووتر» و«وندرمير». وضمن المنطقة السياحية، تقع بقعة خلّابة متمثّلة في محميّة «بيك ديستريكت» الطبيعيّة.



شاركي معنا في
مسابقة **مطبخ رمضان**
واربحي جوائز قيّمة تصلك إلى بيتك

الجائزة الأولى:
6 قسائم استشارات في التصميم الداخلي
بقيمة 1000 درهم لكل منها مقدمة من مطابخ الطباع
المتخصصة في المطابخ الإيطالية عالية الجودة @TABBA_KITCHENS

الجائزة الثانية:
ستوفر Aarke 6 مكنات لصنع مياه فوارة ، تم تصميم
AARKE CARBONATOR II من الداخل الى الخارج لتصبح انحف مكنة
والاكثر احكاما لصنع المياه الفوارة في العالم

الجائزة الثالثة:
10 أدوات طبخ فاخرة ومختلفة.

كل ما عليك فعله هو إدراج بياناتك
لتدخلي السحب

aarke

مطابخ الطباع
TABBAA KITCHENS





للاشتراك اضغط هنا
او عبر البريد الإلكتروني

«مسابقة مطبخ رمضان 2020»

اسم الطبق:..

طريقة الإعداد: مدة الطهو:...

الكمية تكفي لـ: «اذكري عدد الأشخاص»:...................................

يمكنك كتابة الطريقة على ورقة منفصلة وإرفاقها بالكوبون»

الاسم:..

العنوان:..

رقم الهاتف:..

املئي الاستمارة وأرسليها الى العنوان الآتي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام،
ص.ب 502038 دبي - الإمارات العربية المتحدة

أو من خلال الـ SMS «السعودية فقط» 80833

اذكري على الغلاف عبارة مسابقة «مطبخ رمضان»

تعلن النتائج بعد 6 أسابيع من انتهاء الشهر الفضيل، حيث ترسل الجوائز
إلى الفائزات والفائزين إلى العنوان المرفق في القسيمة، عبر البريد العادي،
ومنذ وقت إرسالها تبدأ صلاحية القسائم، لاستلام الهدايا، وخصوصاً
استشارات التصميم الداخلي، حيث تمتد هذه الصلاحية لمدة 3 أشهر.

مشروبات مرطّبة

مع الدعوات الصحيّة إلى الإبقاء على الحلق مرطّبًا، يرغب كثيرون في التعرّف إلى كيفيّة إعداد بعض المشروبات الصحيّة في المنزل؟
بيروت ـ «سيدتي»



المقادير

- 3 ثمرات من الكيوي، مُغسّلة ومُقشّرة
- ثمرة من المانجو، مُغسّلة ومُقشّرة ومنزوعة النواة ومُقطّعة إلى قطع صغيرة
- 500 ميلليليتر من عصير الأناناس المُعلّب غير المُحلى
- ثمرة من الموز، مُقشّرة ومُقطّعة إلى قطع صغيرة

طريقة التحضير

1. تُضاف المكوّنات إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع الضرب على سرعة متوسّطة، حتّى يتكوّن خليط ناعم القوام.
2. **خيارات التقديم:** توضع قطعة من الكيوي في كلّ كأس، قبل إفراغ العصير فيها. يُزيّن السطح بالنعناع الطازج.

المقادير تكفي فردين



كوكتيل الموز والحليب

المقادير

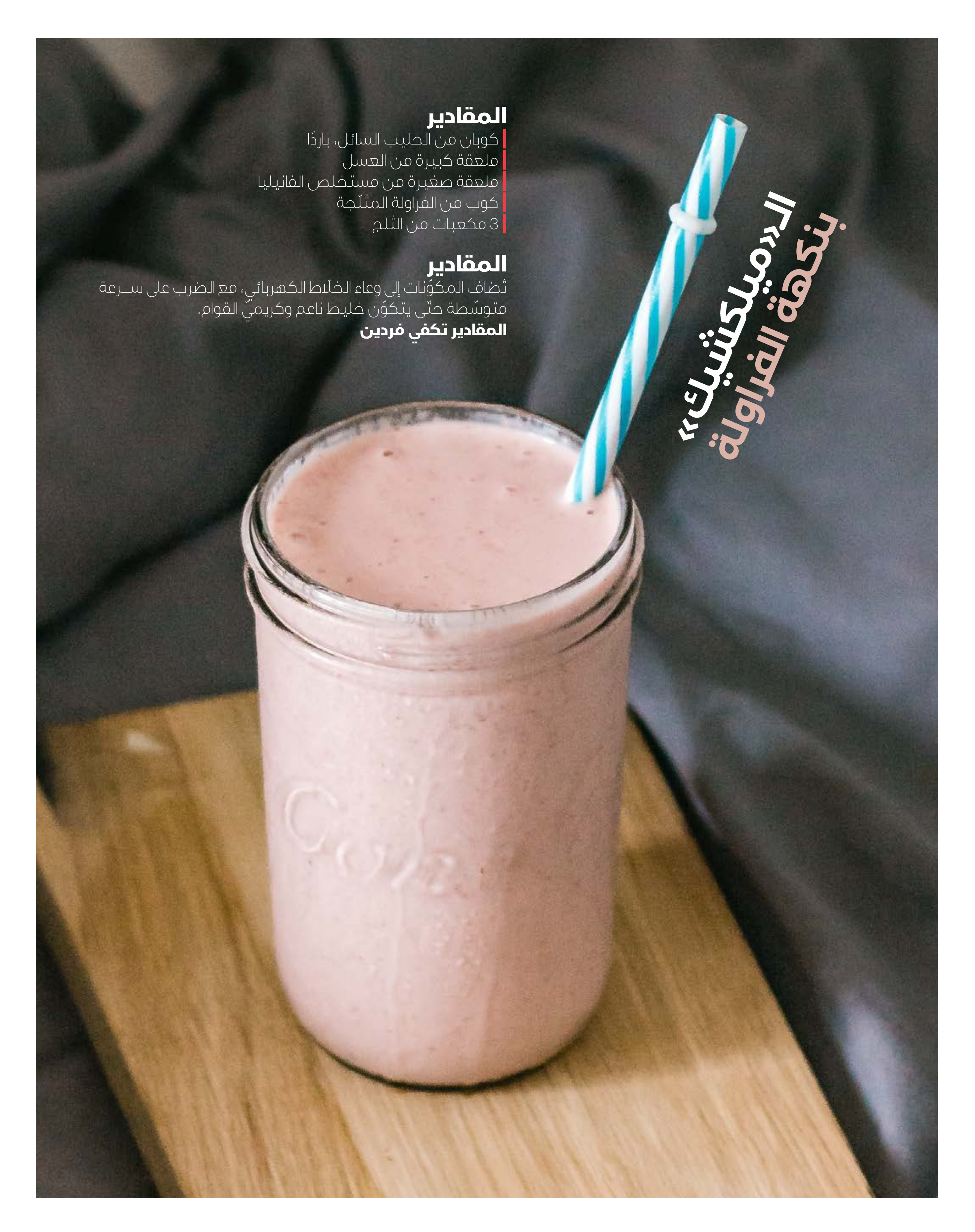
- 3 ثمرات من الموز، مُقشّرة ومُقطّعة إلى قطع صغيرة
- 3 أكواب من حليب اللوز غير المُحلى
- 3 مكعبات من الثلج

طريقة التحضير

تُضاف المكوّنات إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع الضرب على سرعة متوسّطة حتّى يتكوّن خليط ناعم وكريميّ القوام.

المقادير تكفي فردين

الـ«ميلكشيك» بنكهة الفراولة



المقادير

- كوبان من الحليب السائل، باردًا
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- كوب من الفراولة المثلّجة
- 3 مكعبات من الثلج

المقادير

تُضاف المكوّنات إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع الضرب على سـرعة متوسّطة حتّى يتكوّن خليط ناعم وكريميّ القوام.

المقادير تكفي فردين

مكونات معزّزة للمناعة في 5 مشروبات

لإعداد الوصفات الآتية من المشروبات اللذيذة والمعزّزة للمناعة، تُضاف مكوّناتها بعد غسلها جيّدًا، إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع الضرب على سرعة خفيفة، ولمرّات متتالية، حتّى يتكوّن خليط ناعم وكريميّ القوام. علمًا أنّ كل وصفة تكفي لإعداد نحو كوب ونصف الكوب.

العصير النباتي

3 أعواد من الكرفس، وحبّة صغيرة من الخيار (لا داعٍ لتقشيرها)، مُقطّعة، وثمرة متوسطة من التفّاح الأخضر (لا داعٍ لتقشيرها)، وثمرة متوسّطة من الإجّاص (لا داعٍ لتقشيرها)، مُقطّعة.

مشروب الزنجبيل

ثمرتان متوسّطتان من التفّاح (لا داعٍ لتقشيرهما)، و5 حبّات من الجزر (لا داعٍ لتقشيرها)، وقطعة (نصف إنشًا) من الزنجبيل المبشور.

عصير الكايل والفواكه الاستوائيّة

ربع الثمرة من الأناناس، مقشرّة، و4 أوراق من الكايل، وثمرة ناضجة من الموز، مقشرة ومُقطّعة.

مشروب مُضاد للأكسدة

حبتان متوسّطتان من الشمندر، مقشرتين ومُقطّعتين، وكوب من التوت، وكوب من حبات الفراولة، مقطعة إلى أنصاف.

مشروب مُنشط للمناعة

ثمرتان من البرتقال، مقشرتين، ومقطّعتين، وربع الثمرة من الليمون الحامض، مقشرة ومقطّعة، وثمرة متوسّطة من التفّاح (لا داعٍ لتقشيرها) مُقطّعة إلى ثماني قطع، وقطعة (نصف إنشًا) من الزنجبيل المبشور.





النهج النبوي في التعامل مع الأوبئة

لا شك أن الوقاية من الأمراض والمخاطر والأوبئة مطلب ديني شرعه الإسلام، حيث طلب من المسلم أن يتخذ من التدابير ما يصون به نفسه وأهله؛ ليجنبهم كل أسباب الهلاك، وفي ذلك يقول تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)، فالأوبئة والأمراض ليست جديدة على بني البشر، فمنذ عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم كان هناك حالات مشابهة لما نعيشه اليوم، واصطلح عليها في حينها باسم «الطاعون»، وقد وضع صلى الله عليه وسلم نهجاً وطريقة للتعامل مع تلك الحالات.

جدة ـ فاطمة سيديا

كيف تعامل الرسول صلى الله عليه وسلم مع الأوبئة؟:
في موجة طاعون عمواس، ذُكر أن المسلمين تحركوا في إطار قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا سمعتم به (الطاعون) بأرض؛ فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض، وأنتم بها؛ فلا تخرجوا فراراً منه»، ففي هذا الحديث النبوي إشارة واضحة إلى ما يُطبق اليوم علمياً ويعرف باسم الحجر الصحي بهدف مواجهة الأوبئة المنتشرة، فرسول الله لم يكتف بأن يأمرهم بعدم القدوم إلى الأرض الموبوءة، بل أتبعها بأن أمر من كان في أرض أصابها الطاعون ألا يخرج منها، منعاً لانتشار العدوى في مناطق أخرى.
وقد رجع عمر بن الخطاب رضي الله عنه بناء على هذا الحديث إلى المدينة ولم يدخل الشام بعد أن كان قد قصدها هو ومجموعة من الصحابة. وقد طلب الفاروق بعد ذلك من أبي عبيدة أن يرتحل بالمسلمين من الأرض الغمقة التي تكثر فيها المياه، والمستنقعات إلى أرض نزهة عالية، ففعل أبو عبيدة. وفي ذلك درس في الأخذ بأسباب الوقاية من المرض والوباء والابتعاد عن مصادره وأماكن استفحاله.
بينما بقي أبو عبيدة بن الجراح وغيره من الصحابة في الشام ولم يخرجوا منها بعد أن أصابها الوباء. وفي رواية أن الوباء لم يرتفع إلا بعد أن ولي عمرو بن العاص رضي الله عنه الشام، فخطب النّاس أن يتجنبوه فخرجوا إلى رؤوس الجبال وتفرقوا حتّى رفعه الله عنهم.

الحكمة من النهي عن الخروج وقت وقوع البلاء

وذكر بعض العلماء أن الحكمة من النّهي عن الخروج فراراً من الطاعون، أنَّ النّاس لو تواردوا على الخروج ستضيع حقوق من هم في الحجر، فلو خرج الأقوياء لكسرت قلوب الضّعفاء. كما يفهم من استراتيجية عمرو بن العاص نصح سكان المدن الموبوئة بأن يتفرقوا عن بعضهم ولا يتجمعوا، حتى يقلل من نسبة انتقال العدوى.

> لو أنَّ النَّاس تواردوا على الخروج ستضيع حقوق من هم في الحجر فلو خرج الأقوياء لكسرت قلوب الضُّعفاء

كيف طور المسلمون طرق مواجهة الأوبئة؟
وقد طور المسلمون طرق مواجهتهم للطاعون والأوبئة من خلال إنشاء دور لمداواة ورعاية المطعونين والمصابين بالأوبئة كالحمى وغيرها. ولأن الناس كانوا يموتون بأعداد كبيرة في فترة الوباء فإن الجثث كانت تترك ثلاثة أيام أحياناً على الأرض، ولا يوجد من يواريها خوفاً من العدوى، ولذلك فقد عمد الأعيان إلى إنشاء مغاسل الموتى، والتي تعمل على تغسيل وتكفين الفقراء من موتى المسلمين ودفنهم.

إشادة عالمية بالأسلوب النبوي في التعامل مع الأوبئة:

- نشرت صحيفة نيوزويك الأمريكية، تقريراً ألقت فيه الضوء على تعاليم النبي صلى الله عليه وسلم وأنه «أول» من اقترح الحجر الصحي والنظافة الشخصية في حالات انتشار الوباء. وقال الطبيب كريغ كونسيدين في تقريره إن الرسول صلى الله عليه وسلم هو أول من طرح الحجر الصحي للحد من الأوبئة، وشجع على الالتزام بالنظافة الشخصية، ومن ذلك الحث على غسل اليدين بعد الاستيقاظ من النوم وقبل الأكل وبعده، كما حث عن عزل من يعاني من مرض معدٍ عن الأصحاء.

آلية الوقاية والعلاج في الإسلام

يعتمد المنهج الإسلامي على الدمج بين العلاج الروحي والطب والنفسي والبدني. ولهذا فالآلية تكمن فيما يلي:
- اعتماد مبدأ التوكل والذي يشمل الأخذ بالأسباب مع القناعة والاعتقاد بأنه «لا ملجأ من الله إلا إليه».
- اتباع النهج النبوي إذ كان صلى الله عليه وسلم يقول «يعجبني الفأل الصالح والكلمة الحسنة»، والله عز وجل يقول «أنا عند ظن عبدي بي» فيتيقن المؤمن أن الله يوجه له الخير وييسره له.
- الاعتقاد بأن لنا في المرض والبلاء أجراً إن صبرنا، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الطاعون شهادة لكل مسلم»، وقال تعالى «وبشّر الصابرين».
- وجوب تجنب أماكن العدوى والالتزام بقواعد الحجر الصحي التي تحددها الحكومات والقوانين. ومن ذلك الحديث النبوي المشهور عن التوجيه بعدم الفرار من الطاعون أو القدوم عليه.
- يحث الإسلام على التداوي، وفي ذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إن الله لم ينزل داءً، إلاّ أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله إلاّ السام، قالوا: يا رسول الله، وما السام؟ قال: (الموت).
- لا ننسى أهمية التقرب من الله والدعاء والرجاء في الأوقات العصيبة، ومن ذلك قوله تعالى «ادعوني أستجب لكم»، وقوله «الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون».

أوبئة الجزيرة العربية وتوقف الحج

- تشير المراجع التاريخية إلى أن الحج توقف 40 مرة لأسباب مختلفة من بينها انتشار الأمراض والأوبئة، والاضطرابات السياسية والاقتصادية ومن الأوبئة التي تسببت في تعطل الحج.
- توقّف الحج سنة 357هـ بسبب انتشار ما يُسمّى بداء الماشري في مكة المكرمة، وبسببه مات الحجاج، وماتت جمالهم.
- وانتشر سنة 1246هـ وباء قادم من الهند وقتل ثلاثة أرباع الحجاج.
- وفي سنة 1837م تفشّت الأوبئة بالحج واستمرت حتى 1892م، وشهدت تلك الفترة موت ألف من الحجاج يومياً؛ نظراً لتفشّي وباء شديد الخطورة.
- في سنة 1871 ضرب المدينة المنورة وباء، كما شهدت تفشّي وباء يُعرف بالكوليرا، الذي انتشر في موسم الحج.

المراجع:
البداية والنهاية لابن كثير
الموطأ لمالك بن أنس
مقال منهج الإسلام في علاج الأمراض العادية والمعدية للدكتور علي داغي
تقارير دارة الملك عبد العزيز

الجيل الثالث من فيات 500
دفع كهربائي وشحن سريع



تحافظ سيارات الجيل الثالث على التصميم التقليدي

الجيل الثالث من سيارات فيات 500، يأتي هذه المرة في صيغة كهربائية بالكامل، وأعلنت الشركة أنه نظراً للوضع الإيطالي الراهن بسبب فيروس كورونا، قد يتأجل وصول السيارة إلى الأسواق إلى حين عودة الأوضاع إلى طبيعتها وفتح إيطاليا لحدودها مرة أخرى. لندن - عادل مراد

تنتج الشركة نسخة مكشوفة من هذه السيارة لرحلات الصيف داخل المدن، كما تعرض ثلاثة نماذج خاصة من تصميم بلغاري وأرماني وكارتيل للبيع بالمزاد العلني لصالح جمعيات خيرية.
وتحقق السيارة مدى يصل إلى 199 ميلاً بشحنة كهربائية واحدة.
وتحافظ سيارات الجيل الثالث على التصميم التقليدي الذي ظهر منذ الجيل الأول قبل 63 عاماً، وتمت إعادة إحياء السيارة في عام 2007 بالجيل الثاني لها، الذي لقي تشجيعاً من كل أوساط السوق، وأخيراً جاء الجيل الثالث نظيف التشغيل وعالي التكنولوجيا.

المدى الأمثل

تقول الشركة إن مهندسيها عملوا على كافة جوانب الجيل الجديد من أجل إخراج المدى الأمثل، مع تعزيز تجربة القيادة وخفض زمن الشحن، وتحمل السيارة بطاريات بقدرة 42 كيلوواط بالإضافة إلى نظام شحن سريع بقدرة 85 كيلوواط، ولا يستغرق النظام أكثر من خمس دقائق لشحن قدرة تنطلق بالسيارة إلى مسافة 30 ميلاً، وهو ما تعتبره الشركة أعلى من متوسط مسافة القيادة اليومية.
ويمكن لهذا الشاحن السريع أيضاً أن يشحن السيارة إلى نسبة 80 في المئة من قدرتها، في زمن 35 دقيقة. ويتوفر للسيارة الشحن المنزلي؛ حيث تأتي مع أداة لوصل الشاحن بالتيار المنزلي، ويمكن الشحن العادي بلا تجهيزات إضافية،ويعد تطوير هذا النظام سهل الاستخدام خصوصاً لطراز فيات 500، ويمكن تحسين النظام المنزلي للشحن إلى قدرة 7.5 كيلوواط؛ لكي يوفر شحناً كاملاً للبطارية في غضون ست ساعات، وتأتي السيارة مع كابل للشحن من النقاط العامة بقدرة 11 كيلوواط.

3 أنماط من القيادة

هناك ثلاثة أنماط من القيادة يمكن للسائق أن يختار من بينها، هي: العادي والرينج وشيربا، والأخير



السيارة الأولى المجهزة بنظام الترفيه الرقمي «يو كونيكت 5»

> تحافظ سيارات الجيل الثالث على التصميم التقليدي، الذي ظهر منذ الجيل الأول قبل 63 عاماً

> تعد فيات 500 السيارة الأولى المجهزة بنظام الترفيه الرقمي «يو كونيكت 5»

يضبط أنظمة السيارة على نظام الملاحة لكي تصل إلى وجهتها، أو إلى وحدة شحن كهربائي، ويعمل النظام مثل المرشد الجبلي في جبال الهيمالايا، وهو يخفض السرعة القصوى إلى 50 ميلاً في الساعة، ويفصل تدفئة المقاعد والتكييف من أجل توفير الطاقة.
أما النظام العادي؛ فهو يشبه إلى حد كبير قيادة السيارة البترولية، بينما يعمل نظام رينج بتنشيط أسلوب القيادة ببدال واحد، ويستطيع السائق بهذا النظام أن يقود السيارة ببدال السرعة وحده، مع رفع القدم، عند الحاجة إلى خفض السرعة، ويوفر محرك السيارة الكهربائي سرعة قصوى قدرها 93 ميلاً في الساعة مع تسارع إلى مئة كيلومتر في الساعة في غضون تسع ثوان.

قيادة ذاتية

وتحمل فيات 500 نظام قيادة ذاتية من المستوى الثاني، وتشمل مكونات هذا النظام كاميرا أمامية لمراقبة سطح الطريق وتعرجاته، مع نظام كروز الذكي متغير السرعات، وتحافظ السيارة على حارة السير ونظام للمحافظة على السرعات القانونية، بقراءة السرعات القصوى المسموح بها على الطرق، وتستخدم السيارة أدوات استشعار فوق صوتية من أجل استكشاف النقاط العمياء على جانبي السيارة، والتحذير من وجود سيارات أو دراجات فيها. ويراقب نظام السيارة السائق ويحذره من حالات الإجهاد أو عدم التركيز، وتحيط كاميرا علوية بمحيط السيارة لتوفير مشهد علوي لمراقبة أبعاد السيارة عند صفها.

نظام الترفيه الرقمي

تعد فيات 500 هي السيارة الأولى المجهزة بنظام الترفيه الرقمي «يو كونيكت 5» المتوافق مع نظامي «آبل كار بلاي» و«أندرويد أوتو»، ويمكن استخدامه لاسلكياً، ويوفر النظام شاشة بقطر 10.25 بوصة مع التواصل اللاسلكي بالهواتف الجوالة.
يمكن عن طريق الهاتف الجوال كشف مستوى الشحن في السيارة، وكشف موقعها الجغرافي وفتح وإغلاق السيارة وتشغيل التكييف فيها، ويحذر نظام الملاحة في السيارة من مناطق الازدحام أو الحوادث، ويوفر خرائط لمواقع الشحن على الطريق، ويمكن للنظام تعقب السيارة واستعادتها في حالات السرقة.
ويمكن وصل ثمان أدوات جوالة بالإنترنت داخل السيارة في الوقت نفسه، وهي خدمة تقتصر على بعض الأسواق فقط، كما يتأكد النظام من صلاحية كل مكونات السيارة من الإطارات إلى الخدمة الدورية.

الاستغراب والتنديد

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

يطالعنا الإعلام بجميع قنواته بين لحظة وأخرى ليخبرنا عن وقوع حادثه غريبة جداً على مجتمعنا... منهم من يقول بأنها حادثة الأولى... أو هي حادثة دخيلة هزت مجتمعنا، وهناك من يصفها بأنها حادثة غريبة أو شاذة في تفاصيلها وأحداثها وأطرافها على مجتمعنا..
وتتوالى أخبار الحوادث الغريبة والمآسي المفجعة، وتتفاقم الغرائب وتنهال العجائب فوق رؤوسنا، ونصفها دائماً بالعديد من المسميات، ولكن المضمون متشابه والنتيجة واحدة، وهي الاستغراب والشجب والندب والتنديد والاستنكار، يؤسفني أن أقول بأننا نصور أنفسنا دائماً فوق صفات البشر، وبأننا مجتمع مثالي خالٍ من الأشرار، فهم دخلاء علينا، ونقول لأنفسنا بعد كل حادثة: ترى من أي كوكب هبط أولئك الغرباء المتوحشون؟ إن كل ما علينا باختصار هو معرفة لماذا؟ وكيف؟ والحل للتقليل من الاستنكار، وليس للحد نهائياً من السلوكيات السلبية، فالوضع الطبيعي هو وجود الخير والشر؛ لأن هناك ثواباً وعقاباً وإلا لماذا خلق اللّه سبحانه الجنة والنار؟ فالجريمة موجودة قبل أن يكون هناك مجتمع متكامل، ونفذت أول جريمة في التاريخ في بداية الحياة البشرية في زمن سيدنا آدم عليه السلام، بسبب الغيرة والحسد من قابيل، ورغبته في الحصول على حق ليس من حقه. وتوالت بعدها الجرائم والجنح والجنايات، باختلاف مسمياتها، على المجتمعات، ولم يمنع ذوو النفوس الشريرة أن تظهر انتقامها، وتبث حقدها وتنفث سمومها، حتى في زمن الرسل والأنبياء، وهناك العديد والعديد من القصص التي نعرفها جميعاً في هذا المضمار، منها ما حدث في عهد الرسول عليه الصلاة والسلام، وهي مواقف يشيب لها الشعر؛ لأنها حدثت في عهد النبوة، ولم يمنع وجود سيد البشرية عليه أفضل الصلاة والسلام بين أولئك البشر من ارتكاب تلك الجرائم، وحتى في عهد الصحابة كم من الحوادث التي قرأنا عنها وشعرنا بغرابتها وفداحتها؛ لأنها حدثت في زمن قريب من عهد النبوة فإذن الجريمة متواجدة منذ الأزل، ولا بد أن نبعد عن أذهاننا فكرة أنها حوادث غريبة، وهذا ليس تشاؤماً، ولكن لنعتبره صحوة نصحح من خلالها مسارنا وأسلوب حياتنا، ونقيم أخلاقنا وتعاملنا مع من حولنا من البشر، نواجهها بما نحمله في أعماقنا من ألم وحزن، ونحمد اللّه على أننا مجتمع يطبق حكم الشرع على كل من تسول له نفسه الضعيفة بالتعدي على حرمات اللّه، والبعد عن كل ما أحله اللّه، والقيام بتنفيذ العقوبات بصرف النظر عن الفاعل، وهذا ما جعلنا وللّه الحمد من أقل المجتمعات في عدد الجرائم، ومن أكثر الدول أمنا وسلاماً، ولكن هناك أمر جد مهم لا يغفله ذوو الأمر، وهو لا بد أن تنشط وتتكاتف جميع الجهات المعنية بالتفكير والبحث والدراسة، وتجتهد أكثر من ذي قبل؛ لمعرفة الأسباب وراء الصعود المتزايد لمثل هذه السلوكيات المشينة، ولا نستهين بالتصرفات غير السوية، بل يجب التقويم والتعديل والتوجيه منذ طرح البذرة، وليس بعد أن تثمر ثمار سوء، وبعدها نقول لماذا وكيف ولم حدث ذلك؟ فالوقاية خير من العلاج.

برج الحمل ARIES

21 مارس ـ 20 أبريل

الكوكب المسيطر: المريخ
العنصر: النار
اليوم المحبب: الثلاثاء
اللون المفضل: الأحمر
المعدن: الحديد
الحجر الكريم: الماس
الأرقام: 9 - 18 - 27
الأبراج المتوافقة مع الحمل: الدلو، الجوزاء، الأسد، القوس، الحمل، والميزان.
من مشاهير برج الحمل: قصي خولي، شيري عادل، صبا مبارك، أمل العوضي، منذر الرياحنة، ليدي غاغا، كندة علوش، باسكال مشعلاني، جمانة مراد، مي نور الشريف.

القاهرة ـ عبير فؤاد



شيري عادل

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «الشمس» و«عطارد» ببرجك ما يمنحك يقظة أكبر وسرعة بديهة. تعمل بكامل لياقتك، وتحدد جيداً مسارك وأهدافك. كما أن قوتك تكمن في الإصرار والثقة بالنفس. كن متماسكاً أمام الضغوط يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: الكواكب تعمل لصالحك وتمنحك جاذبية قصوى. تجمعك بالأحباب والأصدقاء مشاعر صادقة وأفكار بناءة، تقود من حولك وتمدهم بروح الحماس ويدعمك المخلصون. انتبه لأقوالك يومي الإثنين والثلاثاء ولا تتسرع في ردود أفعالك.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: من الأحد للثلاثاء: يحالفك الحظ مهنياً ومالياً وتتحايل على أي عقبات. تخطط جيداً وتحقق تطوراً مثيراً. يوم السبت: لا تغامر مالياً، ومن الأربعاء للجمعة: لا تتعجل الأمور، وطوال الوقت: اعتنِ بصحتك.
الحب: «الشمس» و«عطارد» يدفعانك للانعزال ويفيدك ذلك في حماية نفسك من العيون. انتبه، «المريخ» معاكس ويدفعك للعراك مع من حولك، ومع ذلك يمدك الفلك بالهدوء والقدرة على إصلاح علاقاتك من الأحد للثلاثاء.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: «عطارد» بوضع يدعم أعمالك ومشاريعك. من الإثنين للجمعة: يمضي كل شيء على ما يرام في العمل وتوظف جهودك باتجاه سليم، وتجد مصادر جديدة تمدك بالمعلومات والمعرفة، فقط انتبه لحقوقك يومي السبت والأحد.
الحب: «فينوس» و«المريخ» يغمرانك بمشاعر عاطفية جميلة ولقاءات مثيرة. تبدو فاتناً وترغب في اكتشاف الآخرين وقد تجمعك بالأصدقاء والأحباب أوقات لطيفة وتوطد صلاتك بهم. إذا كنت متزوجاً، تجنب المشاكل يومي السبت والأحد.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «الشمس» و«عطارد» معاكسان ومن المهم أن تنظم جهودك وتدرس خياراتك بعناية. يوم الأحد: تتمتع بطاقة أفضل، ومن الأربعاء للجمعة: تخطط للمستقبل وتقوم بتنمية مدخرات وتحصل على إجابة شافية لمسألة عالقة.
الحب: «المريخ» بمنزلك الثامن يمنحك طاقة عاطفية مشتعلة تساعدك على الاقتراب ممن تحب، لكن اجتماعياً: كن لبقاً لتتجنب الصدام، وإذا كنت متزوجاً قاوم الظنون وحاول أن تضع حداً لحساسيتك خاصة يومي الإثنين والثلاثاء.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: من السبت للثلاثاء: تتمتع بطاقة بناءة وتلتقط الفرص المتاحة. «الشمس» و«عطارد» بمنزل الحظ يمنحانك حضوراً وفرصة لتخوض سبلاً جديدة وستدهشك إمكانياتك. انتبه إذا كنت مطالباً بتوقيع عقود أو أوراق.
الحب: «فينوس» و«عطارد» يدعمان علاقاتك الاجتماعية والعاطفية، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة إلى علاقة حب. يقف بجانبك المخلصون وتشعر بالامتنان لهم، إذا كنت متزوجاً قد تكون بحاجة للتسامح مع شريك حياتك.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: من الإثنين للجمعة: تجد أن لديك المقومات التي تجعلك تخرج آمناً من الأزمات، وتملك نظرة ثاقبة لتنمية أملاك أو مدخرات. في أول الأسبوع، حافظ على توازنك النفسي واستقرارك المادي وتجنب المغامرة.
الحب: الضغوط العاطفية قائمة وعليك أن تتفهم أن للطرف الآخر حقوقاً. هناك أيضاً ضغوط عائلية يومي السبت والأحد وعليك أن تكبح انفعالاتك، ومع ذلك من الإثنين للجمعة: الوقت مناسب لإصلاح علاقتك مع الجميع.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: رغم مواجهة «الشمس» لبرجك، تبدو متزناً وتتخذ قرارات حكيمة. ثق بقدرتك على إحراز النجاح والتأثير فيمن حولك. احترس طوال الوقت واحم نفسك من أي نصب أو احتيال، والإثنين والثلاثاء: ضاعف حذرك.
الحب: أنت على موعد مع الحب ويجمعك بمن تحب وقت ممتع ولا شيء يفقدك حماسك. تعامل بهدوء مع الأصدقاء وأيضاً مع شريك حياتك تفادياً للأزمات. عائلياً: حافظ على علاقاتك يومي الإثنين والثلاثاء.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «المريخ» و«زحل» معاكسان، ومن المهم أن تراجع أهدافك وتقاوم التشوش وتعتني بخطواتك وحساباتك، ولا تعطِ رداً متسرعاً، ومع ذلك الإثنين والثلاثاء: هناك فرصة للإنجاز وتستطيع أن تدير أمورك بذكاء وتسلك طريقاً يرضيك.
الحب: قد تكون هناك واجبات عائلية واجتماعية تستنفد قواك وعليك أن تصمد وتحافظ على التفاهم مع الأهل والأصدقاء والأحباب، ومع ذلك تتمتع بالفطنة واللباقة يومي الإثنين والثلاثاء ويساعدك ذلك على التأثير في الجميع.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشمس» في وضع داعم تساعدك على إثبات وجودك، وتضع أقدامك على الطريق الصحيح وقد تجد ما يعوضك ويرضيك. هذا الأسبوع أنت القائد مهما كانت الظروف. قاوم محاولات إرباكك يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: «عطارد» يدعم علاقاتك الاجتماعية. تستمتع بوقتك مع الأصحاب ويتبعك الكثيرون. انتبه لأقوالك يومي الإثنين والثلاثاء. كما أن «فينوس» بمواجهتك يدفعك لفرض سيطرتك على من تحب. كن مستعداً للتعامل بمرونة مع الأحباب.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» و«عطارد» معاكسان ويثقلان كاهلك بالضغوط. السبت والأحد: لا تعلن خططك وتجنب الظهور، ومن الأربعاء للجمعة: تزداد المسؤوليات وعليك أن تظل ثابتاً ويقظاً. وتستطيع أن تنجز بنجاح يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: قد تكون عرضة لخلافات اجتماعية وعائلية، ورغم ذلك «القمر» في برجك يومي الإثنين والثلاثاء يمنحك وقتاً مناسباً لتوطيد علاقاتك وللتأثير بشدة في الجنس الآخر، ما عدا ذلك يجب أن تقتصد في كلامك.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» و«عطارد» يمنحانك صحوة ذهنية وقدرة على الإقناع. تفرض إرادتك وتبدو قادراً على إدارة كل الأمور ولن تذهب جهودك هباءً. أمامك فرص للتطور وعليك أن تنتهزها، فقط لا تهمل صحتك طوال الوقت.
الحب: «عطارد» بمنزل العلاقات يدفعك لتوسيع دائرة معارفك وتنمية اتصالاتك، و«فينوس» يعدك بأوقات عاطفية رائعة. تعبّر جيداً عن مشاعرك، وينجذب إليك المعجبون. فقط انتبه ولا تتبرع بالحديث عن حياتك الشخصية.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: راهن على الإثنين والثلاثاء لتتفاوض بلباقة حول مشروع يهمك، ومن السهل حينئذ أن تحصل على دعم أو مساندة من زملاء أو رؤساء في العمل، ما عدا ذلك اعمل خلف الستار طوال الوقت.
الحب: «فينوس» بمربع مع برجك ما يتسبب في خلافات عاطفية وعائلية، وطوال الأسبوع يجب أن تتجنب الصدام، وابتعد عن العيون وتجنب الزهو بنفسك، ومع ذلك يومي الإثنين والثلاثاء: تعبّر عن نفسك بسهولة وتتحرر من قيود.

بين الصور



محمد فهد الحارثي

 @mfalharthi

أجمل اللحظات هي التي نعيشها وليس التي ننتظرها. العمر هو الأيام التي نعيشها بخياراتنا، وليس كما ينتظرها أو يتوقعها الآخرون منا. التباين بين ما نريد وما نعيش يجعلنا نجسد ازدواجية قاسية في حياتنا، فلم نعش ما اخترنا، ولم نرد ما اختاروه لنا. وهذه مثل كرة الثلج تبدأ صغيرة، ولكنها تكبر فيصبح البون شاسعاً بين الأصل والصورة. ويذبل وهج الحياة وتصبح الملامح مرتبكة.

والغريب أننا نتعامل مع هذا الواقع كأمر طبيعي، ونتقبل هذا الوضع ولم نعد نطرح أسئلة، بل نتماهى معه، ويصبح جزءاً من نجاحنا أو ذكائنا في الحياة حسب تعريفنا.

الأشخاص الذين يعيشون حياتهم كما هو مطلوب منهم، تصبح حياتهم مبرمجة تفتقد فردانية الاختلاف والتميز وجنون التمرد ومغامرة الاكتشاف. تفتقد الحياة أهم ميزة لها وهي طبيعة الأشياء. جمال الأشياء في تنوعها وتباينها. تخيل الحياة ليل سرمدي أو نهار أبدي، تصبح مملة وكئيبة. ولذلك هناك فصول أربعة وبحر ويابسة وصحو وغائم وهذه التباينات ببساطة هي الحياة.

الخطوة الأولى في صنع السعادة هي أن تكون ذاتك. وربما هي قدرتك في تقليل الفارق بين الصورة الخارجية والداخلية. هذه الخطوة تجعلنا أكثر قدرة على الاستمتاع بلحظاتنا، وأن نعيشها بحقيقتها وليس بصورها المزيفة. من أصعب الأشياء بعد أن يقضي الإنسان مشواراً طويلاً في حياته يكتشف أنه لم يعش حياته التي يريد، وأن السنين التي رحلت هي تأدية أدوار، والالتزام بأشكال وقوالب محددة. وقد يسأل نفسه أين حياتي إذاً؟ وكيف مضى العمر كعابر طريق من دون أن أقف في محطاتها لاحتضن لحظاتها وجمالها؟.

ما يميز الناجحين والمبدعين أنهم في لحظة ما انحازوا لأنفسهم أي لخياراتهم. وتحملوا القرار بشجاعة، وتقبلوا النتائج مسبقاً. هي في نهاية الأمر شجاعة وثقة. وهذا ما يصنع الفرق بين شخص وآخر. فكلما اقترب الإنسان من ذاته، كان حضوره أقرب، وكانت بصمته في الحياة مختلفة وواضحة المعالم..

اليوم الثامن:

الحياة إما أن تكون انعكاساً حقيقياً لشخصيتنا وخياراتنا
وإما هي عمر مسروق
ورقم يضاف فقط في الأوراق الرسمية

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net


GABRIELLE
CHANEL
PARIS
ESSENCE
GABRIELLE جوهر الأنوثة.
CHANEL
ماء العطر الجديد
CHANEL.COM